

قوة الفرح

فريدريك لونوار

ترجمة : أيمن عبد الهادي





فريدريك لونوار

قوة الفرح

الكتاب: قوة الفرح

تأليف: فريدريك لونوار

ترجمة: أيمن عبد الهادي

عدد الصفحات: 168 صفحة

الطبعة الأولى: 2017

الترقيم الدولي: 978-9953-582-78-8

الناشر

دار التنوير للطباعة والنشر

لبنان: بيروت - بئر حسن - سنتر كريستال، الهزيم - الطابق الأول

هاتف: 009611843340

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

مصر: القاهرة ـ 2 شارع السرايا الكبرى (فؤاد سراج الدين سابقا) - جاردن سيتي

هاتف: 002022795557

بريد إلكتروني: cairo@dar-altanweer.com

تونس: 24، نهج سعيد أبو بكر - 1001 تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar-altanweer.com

موقع إلكتروني: www.dar-altanweer.com

فريدريك لونوار

قوة الفرح

ترجمة

أيمن عبد الهادي



لمفعول الحكمة فرحة لا تنتهي[1]

سينيكا

رسالة إلى لوسيليوس

---

(1) Sénèque, Lettres à Lucilius, 59.

في ذكرى فيرونيكا

تمهيد

هل هناك تجربة يتمنَّى الجميع المرور بها أكثر من تجربة الشعور بالفَرَح؟

كلنا ننشد الفَرَح، بإصرار، لأننا لا نعرفه إلا بشكل عابر. يعرفه المحب في حضرة محبوبه، واللاعب لحظة انتصاره، والمبدع أمام ما صنعت يداه، والباحث لحظة اكتشافه إحساسًا يفوق الشعور باللذة، إحساسًا أكثر واقعية من السعادة، انفعالًا يستولي على صاحبه ويصير -عبر أشكاله التي لا حصر لها- غايته القصوى.

يحمل الفرح في ذاته قوّة تهزُّنا، تغزونا، تجعلنا نتذوّقه حتى الشبع. الفرح تأكيد على الحياة. تجلٍّ لقوتنا الحيوية، هو الوسيلة التي نتيقَّن عن طريقها من حقيقة وجودنا ونتذوَّق عبرها هذا الوجود. ما من شيء يجعلنا نشعر أننا أحياء مثل تجربة الفرح. لكن هل بوسعنا أن نساعد على ظهوره، أو كبحه، أو غرسه في أنفسنا؟ هل بوسعنا اليوم أن نؤسِّس لحكمة تستند إلى قوة الفرح؟ ولكي

أنطلق في مثل هذا البحث، استندت بلا شك إلى الدعم المؤكَّد الذي تقدمه الحكمة: شرقية وغربية. في الواقع، الفرح أساسي في التفكير الطاوي الصيني، كما أنه حاضر بقوة في رسالة الأناجيل. بالمقابل، لم يشغل الفرح الفلاسفة كثيرًا. فهم رأوا من دون شك أن طابعه الذي لا يمكن توقّعه، العاطفي والمجاوز للحد أحيانًا، لا يساعدهم كثيرًا على تأمله من دون أن يتأثروا به. ومع ذلك ثمة مفكرون وفلاسفة كبار وضعوا الفرح في قلب فكرهم مثل سبينوزا ونيتشه وبرجسون، ومن خلالهم سنبدأ طريقنا، وسنميِّز بين اللذة والسعادة والفرح، وسنسعى لفهم تجربة الفرح من وجهة نظر فلسفية. لكن كيف يمكن أن نواصل هذا المسعى من دون الرجوع إلى تجاربنا الخاصة التي يمكن أن نمر بها؟ ولذلك سأستند أنا أيضًا على حكايتي، على مشاعري ومعتقداتي الشخصية.

وسأحاول أن أوضح، وبطريقة ملموسة، أن بلوغ الفرح يتم عبر ثلاثة مسارات، فهو يظهر في المسار الأول عبر بعض الحالات والمواقف مثل الانتباه والحضور، وثقة وانفتاح القلب، والمنح بلا مقابل، والحفاوة، والشكر، والمثابرة في الجهد، والاستسلام[1]، أو المتعة التي تتحقَّق للجسد. ثم هنالك مساران آخران يقودانا إلى تجربة فرح أكثر دوامًا؛ أولهما مسار الانفصال وفك الارتباط أي التحرر الداخلي الذي يسمح لنا بالتدريج بالتعرف على ذاتنا الحقيقيّة، ومسار آخر هو على العكس من ذلك، وفيه يعود الارتباط

---

(1) المقصود هنا التحرر من الرغبة في السيطرة على كل شيء والاستغناء من خلال قبول الحياة والرضا بها كما هي. (المترجم)

من جديد، هو مسار الحب الذي يسمح لنا بالتواصل مع العالم ومع الآخرين بطريقة كاملة وصحيحة. وسنكتشف حينها أن الفرح المثالي، الذي يتم الوصُول إليه عبر هذين الطريقين من تحقق للذات ومن مُشَاطَرَة للعالم، ليس إلا تعبيرًا عميقًا ونشطًا وواعيًا، عن الفرح بكوننا أحياء، وهو فرح كان قد مُنح للجميع منذ اللحظات الأولى من وجودنا ولكننا فقدناه في الغالب بسبب ما واجهناه من صعوبات.

وُلد هذا الكتاب، الذي أريد أن يكون في متناول أكبر عدد ممكن من القراء، من درس نقلته أولًا شفهيًا. ثم اشتغلت بطريقة أكثر تفصيلًا على نصّه الخاص ولكن بالشكل الذي يحافظ على الطبيعة الحية والعفوية لما يتم نقله شفهيًا. وإني لأتوجَّه بعميق الشكر لدجانيني كاريه تاجيه وناشرتي صوفي دو كلوست لدعمهما القَيِّم الذي قدمتاه لي في هذا العمل.

1

اللذة، السعادة، الفرح

تُنبهنا الطبيعة عبر إشارة بعينها أننا قد بلغنا غايتنا. الفرح هو تلك الإشارة.[1]

برجسون

(1) Bergson, L'Énergie spirituelle, Petite bibliothèque Payot, p. 52.

تعتبر تجربة الشعور بالإشباع، وما ينتج عنه من إحساس باللذة الأكثر انتشارًا والأكثر فورية، تجربة نحياها جميعًا حين نُشبع حاجة أو رغبة يومية. أشعر بالعطش فأشرب، وحينها أشعر بالاسْتِمْتاع. أجوع فآكل، وحينها أشعر بالاسْتِمْتاع، بل باستمتاع كبير إن كان الطعام شهيًا. أشعر بالتعب فأخلد إلى الراحة وحينها أستمتع. أرتشف قهوتي أو الشاي في الصباح وأعتبر ذلك لحظة من الاسْتِمْتاع واللذة. هذه المُتع الحسيّة هي الأكثر شيوعًا. وثمة متع أخرى، تتعلق أكثر بالداخل، مصدرها القلب أو النَفْس. كأن أقابل صديقًا، أو أتأمّل منظرًا طبيعيًا، أو أستغرق في قراءة كتاب يروقني، أو أسمع موسيقى أنفعل معها، أو أتمّ عملًا كان يشغلني، ذلك كله يجعلني أستمتع، أي يجعلني أشعر بالإشباع. لا يمكن أن نحيا من دون الشعور باللذة: وهكذا يمكن تلخيص حياتنا باعتبارها واجبًا لا ينتهي يتعيَّن علينا إنجازه لتحقيق هذا الشعور.

مشكلة اللذة، والتي ناقشها الفلاسفة منذ العصور القديمة، أنها لا تدوم. آكلُ، أشربُ، وبعد بضع ساعات أجوعُ وأعطشُ من جديد.

يمضي الصديق الذي كنت قد التقيته، تتوقَّف الموسيقى، ينتهي الكتاب، وحينها أتوقَّف عن الشعور باللذة. يرتبط الإحساس باللذة بمثير خارجي لا بد من تجدده دومًا. من جهة أخرى، الشعور باللذة هو في الأغلب شعور متناقض: فكلنا يشعر برغبات أو حاجات لا يتم إشباعها وأحيانًا يكفي حدوث أمر بسيط للغاية لكي تذهب عنَّا كل متعة نرجوها: كأن نشرب ماءً فاترًا أو نتناول طعامًا ماسخًا أو نلتقي صديقًا عكِر المزاج، أو حين يتبدد جمال منظرٍ ما بسبب رفقة سيئة.

وفي واقع الأمر، من الصعب للغاية الشعور بالرضا والإشباع بشكل دائم، إن ارتبط ذلك فقط بالسعي وراء اللذة.

المشكلة الثانية التي مررنا بها جميعًا، أن بعض اللذَّات ترضينا بشكل فوري ولكنها تضرنا على المدى الطويل. فمن دون شك ستكون للأطباق الشهية الغنية بالدهون والسكريات تداعياتها على صحتنا لو تم تناولها بكميات كبيرة؛ الفتاة الجميلة أو الشاب الجميل اللذان قد يحقِّقان لنا لذة جنسية فورية يعرِّضان حياتنا الزوجية للخطر، الانغماس في تناول الشراب في احتفال يجري عند الأصدقاء وما يعقبه من حالة من «الخدر» والانزعاج في اليوم التالي.

على المدى المتوسط أو الطويل، بل من منظور أكثر شمولًا للوجود، يكشف الإشباع الفوري للذات أحيانًا عن تقدير خاطئ للأمور.

ويطرح هذان العائقان سؤالًا عكف حكماء الشرق والغرب على دراسته[1]: أثمة إشباع دائم يتجاوز الطبيعة الزائلة والمتباينة للذة؟ إشباع لا يحدُّه الزمن ولا يرتبط بظروف خارجية ولا يصير في النهاية بمثابة الرفقة السيئة؟ إشباع أكثر شمولًا وأكثر ديمومة نوعًا ما. ولتعريف هذه الحالة، تم ابتداع مفهوم السعادة. وهكذا بدأ بحث فلسفي قدَّم فيه الحكماء والمفكِّرون إجابات متنوِّعة ساعين دومًا إلى التغلُّب على حدود اللذة ونقاط الضعف المرتبطة بها، وهو البحث الذي بدأ نحو منتصف الألفية الأولى قبل الميلاد في الهند والصين وحوض المتوسِّط. وتركَّزت هذه الإجابات، التي جاءت غاية في التنوع، في ثلاث نقاط رئيسية: لا توجد سعادة من دون لذة، ولكن لكي نصير سعداء لا بد أن نتعلَّم التمييز بين لذَّاتنا وأن نتعلَّم التقليل منها. فكما قال لنا أبيقور: «ليس ثمة شر في اللذة ذاتها. لكن، من ناحية أخرى، الأسباب التي تسهم في تحقيق بعض من هذه اللذة قد تُحدث اضطرابات أكثر مما تُحقِّق من متعة».[2] ونحن نعتبر أبيقور فيلسوف اللذة، بينما هو في الواقع أكبر فلاسفة الاعتدال. هو لا يحظر الملذات، ولا يدعو إلى الزهد، لكنه يرى أن الإكثار من اللذة يقتل اللذة ذاتها، وأننا نلتذ أكثر من شيء ما حين ننجح في الحد من كم اللذة المتحقِّقة مفضّلين النوعية على الكمّ. وهكذا

(1) عالجت هذه الفكرة في كتاب سابق صدر بعنوان Du bonheur, un voyage philosophique (Fayard, 2013 Le Livre de Poche, 2015)، ويمكن للقارئ الذي يرغب في الوقوف تفصيلًا على هذه المسائل الرجوع إليه. (المؤلف). صدرت الترجمة العربية لهذا الكتاب عام 2016 عن دار نشر التنوير بترجمة خلدون النبواني بعنوان «في السعادة، رحلة فلسفية». (المترجم).

(2) Épicure, Maximes capitales, VIII.

تزداد سعادتنا بين بعض الأصدقاء حين نجتمع معًا حول طاولة بسيطة تضم طعامًا جيدًا أكثر مما نكون عليه لو اجتمعنا حول مأدبة عامرة بالأطباق وبالضيوف، فيحول ذلك دون قدرتنا على تذوُّق ما تتميَّز به بعض من تلك الأطباق من جودة، كما يحول دون الاستمتاع بصحبة بعض الحضور.

أبيقور، هو بشكل ما، رائد الاتجاه الذي نراه رهنٍ التطوُّر اليوم في مجتمعاتنا المشبعة بالسلع المادية وبالملذات، ويدور حول فكرة «الأقل هو الأكثر» والتي يمكن أن نفهم معناها بأن الأقل هو الأفضل، ويرتبط أيضًا بـ «القناعة السعيدة»، التعبير الأثير للفيلسوف الفلَّاح بيير رابحي والذي يستدعي أيضًا فكرة «قوة الاعتدال».

يواصل أبيقور: «حين نقول إن اللذة هي الهدف من الحياة، لا نتحدَّث عن ملذات الشهوانيين، القلقين، ولا عن تلك التي تتحقَّق عند التمتع بملذات تتجاوز الحد. لأن لا مواصلة الليل بالنهار في الأكل والشرب، ولا ملذات اليافعين من الشباب والشابات، ولا مذاق الأسماك والأطباق الأخرى التي تضمها طاولة عامرة، ليس هذا كله ما يصنع الحياة السعيدة، بل التعقُّل اليقظ القادر على أن يجد في كل الظروف الدوافع لما يتوجَّب اختياره ويتعيَّن تجنُّبه، والذي يسمح برفض الآراء الباطلة التي تتسبَّب في أكثر ما تعانيه الأرواح من اضطرابات. وهكذا، يكون «الحذر» هو المبدأ وراء ذلك كله، وبالتالي أكبر الفضائل»[1]. واختلف المعنى الذي تحمله كلمة «الحذر»، phronesis باليونانية، عند فلاسفة العصور القديمة

---

(1) Épicure, Lettre à Ménécée, 131-132.

عن المعنى الذي تحمله الكلمة اليوم. فبالنسبة لهم، الحذر هو من فضائل الذكاء، فهو يسمح لنا بالتمييز وإصدار الأحكام والاختيار الصحيح. ومثلما فعل أبيقور، يصر أرسطو، الذي عاش قبله ببضعة عقود، على أهمية هذه المزية الفكرية في ما تلعبه من دور في التمييز ومعرفة ما هو خير لنا مما هو شر. وهو يرى أنه بفضل تجربة التمييز هذه التي يمارسها العقل، بوسعنا بشكل مبدئي أن نصير فضلاء ونعيش الحياة السعيدة. فقد جعل أرسطو من الفضيلة سبيلًا لا مفر منه لبلوغ السعادة.

فهو قد عرَّف الفضيلة في كتابه «الأخلاق إلى نيقوماخوس» بأنها التوازن بين النقيضين والذي يقود إلى السعادة عبر اللذة والخير: «أسمِّي الموقف الوسط ما لا يحتوي إفراطًا أو تفريطًا [...] وعلى كل إنسان عاقل اجتناب الإفراط والتفريط والبحث عن الوسط الأفضل الذي يُؤثَر على الطرفين، ليس الوسط بالنسبة للشيء ذاته، لكن الوسط في نظرنا نحن»[1]. فالشجاعة، على سبيل المثال، هي وسط بين الجبن والتهوُّر، وهما نقيضان يمكنهما، كل منهما على طريقته، أن يقودانا إلى حالات غير سارة على أقل تقدير. والأمر نفسه في حالة الاعْتِدال، وهي مزية أخرى يوليها أهمية كبرى، فهي التوازن بين الزهد (بنبذ الملذات) والفجور، وهما اتجاهان متناقضان في الطريق نحو السعادة.

وقبل أرسطو بقرنين من الزمان، لكن في الهند هذه المرة، مرَّ بوذا

(1) Aristote, Éthique à Nicomaque, livre II, chap 6, 5 et 8.

نفسه بمواقف متناقضة للغاية قبل أن يدرك تفاهتها. فقبل أن يصير من كبار الحكماء، كان سدهارتا، وكان هذا اسمه، أميرًا مُنغمسًا في الملذات، وعلى الرغم من هذا كان مفتقدًا السعادة. وبعد أن تخلَّى عن لقبه، وعائلته وممتلكاته، التحق بمجموعة من الزهَّاد الذين كانوا يعيشون في غابات شمال الهند في حالة من التقشُّف. لكن وبعد أن أمضى بينهم عشرة أعوام أدرك أنه لم يكن أيضًا سعيدًا. قادته هاتان التجربتان إلى «الطريق الوسط»، طريق الاعتدال والتوازن، الذي هو أيضًا مصدر للسعادة. وأعطى التقليد الصيني لهذا الطريق اسم «التناغم»، ويعني حالة من التوازن تسمح بالانتقال المتدفِّق للطاقة الموجودة في الطبيعة وإعادة إنتاجها في كل الأنشطة البشرية.

إذن ليس ثمة سعادة من دون ملذَّات - ملذَّات معتدلة ومختارة. وهكذا، ولأن اللذة عابرة وتابعة لأسباب خارجة عنَّا، ثمة سؤال يُطرح: كيف يمكن إدامة السعادة؟ بمعنى آخر، كيف لسعادتي أن تستمر إذا فقدت عملي؟ أو لو هجرني شريكي؟ أو مرضت؟ أجاب فلاسفة العصور القديمة بضرورة تخليص السعادة من أسبابها الخارجية والعثور على أسباب جديدة لها، لكن في داخلنا هذه المرة. وهذه هي الدرجة الأعلى من السعادة المسمَّاة الحكمة. أن تكون حكيمًا، يعني قبولك للحياة كما هي، وألّا ترغب في تحويل العالم كله وبأي ثمن نحو تلبية رغباتك، أن تتلذّذ بما تملكه، بما هو موجود بالفعل، من دون أن تهدر ما تملكه في تمنّي ما هو أكثر أو في البحث عن شيء آخر. وتُلخص العبارة التي كتبها القديس أغسطينوس ذلك جيدًا: «السعادة هي الاستمرار في تمني بقاء ما سبق أن امتلكته

بالفعل». وتجد هذه العبارة صداها أيضًا في الأخلاق الرواقية التي تحُثنا على التميز بين ما يتوقّف علينا وما لا يتوقّف علينا. نحاول أن نغيِّر ما يتوقّف علينا: يمكن أن أحارب إدماني الكحوليات وإدمان ألعاب القمار؛ وأن أسعى إلى الحد من بعض ما أواظب على فعله ويضرّ بي. لكن كيف بوسعنا التصرف إزاء ما لا يتوقّف علينا؟ ماذا نفعل حين تضعنا الحياة في موضع اختبار من خلال تعرضنا لحادثة ما، أو حين نحزن أو نتعرَّض لكارثة؟

تتمثَّل الحكمة، كما يقول الرواقيون، في قبول ما نعجز عن التصدي له. وهم يضربون مثلًا على ذلك بحالة الكلب الذي تجرّه عربة. لو قاوم الكلب ورفض متابعة العربة، سيُسحب بالقوة، مهما فعل، وسيصل منهَكًا ومثخَنًا بالجروح إلى نقطة التوقُّف. لكنه إذا لم يقاوم وتجاوب مع حركة العربة سيقطع المسار نفسه لكن بمجهود أقل. لنرضَ إذن بما هو محتوم بدلًا من رفضه ومقاومة القدَر. حين لا يكون بوسعنا فعل شيء فإن من الأفضل لنا قبول الأمور كما هي، قبول الحياة كما هي. ولن نصل إلى ذلك بضربة من عصا سحرية، لأن الحكمة، حتى بالنسبة لغالبية الرواقيين، تظل هدفًا يصعب الوصول إليه، وقليل من البشر من يحققه بشكل كامل.

ويمكن تلخيص الحكمة المثالية كما عرفها القدماء في كلمة واحدة: «الاستقلالية» «l'autarkeia» أي الحرية الداخلية التي لا تجعل سعادتنا أو شقاءنا يتوقّفان على الظروف الخارجية. هذه الاستقلالية هي التي تعلّمنا أن نرضى عن كل ما سيجري، السار منه وغير السار، ونحن مدركون أن السار هذا ما هو إلا فكرة متصوَّرة،

مثله مثل ما هو غير سار. والحكيم هو من يتفهَّم الحالتين، فالسعادة التي يسعى إليها هي في الغالب حالة يريد لها أن تكون عامة وأن تستمر لأطول وقت ممكن، على العكس من السعادة العابرة. يعلم الحكيم أن المصدر الحقيقي للسعادة موجود في داخله. هذه الفكرة تجسِّدها القصة التالية من التراث الصوفي: «كان ثمة رجل عجوز جالس عند مدخل مدينة، واقترب منه رجل غريب وسأله: «كيف حال أهل هذه المدينة فأنا لا أعرفهم؟» وأجابه الرجل العجوز بسؤال: «وكيف هو حال سكان المدينة التي قدمت منها؟» فأجابه: «أنانيون وأشرار، ولهذا رحلت». وهنا رد عليه العجوز: «إذاً، مثل هؤلاء ستجد هنا». وبعد فترة قصيرة، اقترب غريب آخر من الرجل العجوز وقال له: «جئت من بعيد، فاخبرني كيف حال الناس هنا»؟ فأجابه الرجل العجوز: «كيف حال الناس في المدينة التي جئت منها؟» فأجابه الغريب: «صالحون وودودون، وعندي كثير من الأصحاب في تلك المدينة، وإني لأجد صعوبة في مفارقتهم». فابتسم له العجوز وقال: «إذاً، مثل هؤلاء ستجد هنا». وكان بائع جِمال يتابع المشهدَيْن من بعيد، فاقترب من العجوز وقال له: «لقد قلت لهذين الغريبين أمرين متناقضين، فكيف فعلت ذلك؟» فأجابه العجوز: «لأن كلًّا منهما يحمل عالمه في قلبه». إن نظرتنا عن العالم ليست هي العالم، إنما في تصوّرنا الذي كوّنّاه في أنفسنا عن العالم. حين يسعد رجل ما في مكان ما، فسيكون الرجل نفسه سعيدًا أينما حل. ورجل ما تعيس في مكان ما سيصير تعيسًا أينما حل.

ويأتي مثل هذا التصور عن السعادة على العكس من التصور

السائد اليوم في المجتمعات الغربية. نتباهى باستمرار بسعادة وهمية ذاتية الطابع ترتبط بالمظهر وبالنجاح، ويبيعون لنا باستمرار في الإعلانات «سعادة» لا تتجاوز في واقع الأمر الإشباع الفوري لحاجاتنا الأكثر أنانية. إشباع سرعان ما يزول تاركاً المزيد من الفراغ، ودافعاً إلى المزيد من الأوهام.

هذا النوع من السعادة هو «لحظات من السعادة»، أما السعادة التي يتحدث الفلاسفة فلا يمكن أن تكون عابرة، أنما حالة مستمرة، غاية تتحقَّق عبر العمل والإرادة والكفاح. في الواقع، نحن نخلط بين اللذة والسعادة، نسعى أكثر وراء اللذات الآنية والزائلة أكثر مما نسعى لنيل سعادة حقيقية ودائمة.

وثمة حالة ثالثة بالإضافة إلى اللذة والسعادة قليلًا ما نذكرها، في حين أنها مصدر للرضا الكبير في الحياة، هي حالة الفرح. الفرح شعور أو إحساس، وصفه الطبيبان النفسيان فرنسوا لولور وكريستوف أندريه باعتباره «تجربة عقلية ونفسية عميقة تأتي كرد فعل لحدث ما في وقت محدَّد»[1]. وتكمن خصوصية هذه التجربة في كونها تتميَّز دومًا بالعمق وأنها تمس كيان الإنسان كله: جسده، وروحه، وقلبه وخياله. الفرح نوع من اللذة المتضاعفة أضعافًا كثيرة، لذة أكثر كثافة، أكثر شمولًا وأكثر عمقًا. في معظم الوقت، يأتي الفرح، مثله مثل اللذة، استجابة لمثير خارجي. «هبط الفرح علينا»، هكذا اعتدنِا القول، ننجح في الامتحان فنفرح، نعثر على

(1) François Lelord, Christophe André, La Force des émotions, Odile Jacob poches.

حل لمسألة عويصة فنفرح، يستولي علينا الفرح حين نلتقي صديقًا لم نشاهده من زمن طويل. وغالبًا ما تكون الإشارات التي تعبِّر عن اللذة رصينة وفيها نوع من البطء: نبتسم تعبيرًا عن رضانا، نتنهَّد تعبيرًا عن الراحة، نتمدد لنعبِّر عن الشبع مثلما يفعل القط بالقرب من مدفأة جيِّدة. أما الفرح، ففي الأغلب، مفاجىء، كثيف وغزير، يهزّنا، ويحملنا، ويستولي على جسدنا ويتحكم فيه. نرفع أيدينا إلى السماء، نرقص، نقفز ونغني.

أنا، من جهتي، من عشَّاق كرة القدم، ألعبها وأشجِّعها في الوقت ذاته. وحين يسجِّل فريقي الهدف الحاسم قبل نهاية المباراة بدقائق، لا أستطيع البقاء في مكاني، وأقفز فرحًا! ويكون جسدي في حاجة إلى التعبير عن هذه الدفقة من الحياة التي تظهر على نحو داخلي غير متوقَّع، حتى لو كان السبب وراء ذلك حدثًا عاديًا، وقد لا يكون له تأثير على مسار حياتي، مثل تحقيق انتصار في كرة القدم. وكيف لي أن أنسى هذا الفرح الجماعي الذي استولى على أمة بأكملها ليلة تتويج منتخب فرنسا في نهائي كأس العالم عام 1998! لا أستطيع نسيان مشهد هذه السيارات التي توقَّفت في منتصف الطريق تمامًا، ولم يزعج ذلك أحدًا، وركابها نزلوا منها، لا لكي يتبادلوا الشتائم كالعادة، ولكن ليتعانقوا ويتبادلوا الأحضان. وهذه واحدة من مميزات الفرح: أنه تشاركي. فهو ليس لذَّة بسيطة تتحقَّق بشكل منفرد. نريد حين نكون في حالة من السعادة أن نتقاسمها وأن ننقلها إلى الآخرين، حتى للغرباء منهم! أما الفرح فهو شعور عارم لا يستطيع الانتظار.

ورغم ذلك، غالبًا ما يكون الفرح في حالات كثيرة عابرًا، مثل اللذة (لكن سنرى فيما بعد أن الأمر ليس هكذا دومًا)، وأنه حين يحدث لنا فجأة، نشعر أنه لن يدوم طويلًا. وليس من قبيل المصادفة أن تكون واحدة من أكثر كانتاتات باخ تحريكًا للمشاعر مستوحاة من هذه الأمنية الكونية: «أن يدوم فرحي»[1]. وفي الوقت نفسه الذي يحدث فيه شعور النشوة هذا، يحمل الفرح قوة تزيد من قدرتنا على الإحساس بوجودنا. قوة تجعلنا نفيض بالحياة. ويتسبَّب عدم الإحساس بالفرح في ألم معنوي كبير مثل الذي يمر به أحدنا حين يكون في حالة حداد لا يمكن له أن يتجاوزها، فبوسع هذا الألم أن يُخمِد بداخلنا أي قدرة على الحياة.

هل يمكن تحليل وفهم وشرح تجربة الفرح هذه بجوانبها شديدة التنوع؟ بل أكثر من ذلك، هل يمكن تطويرها والعمل على صقلها؟ لنبدأ بطرح الأسئلة على عدد من الفلاسفة النادرين الذين اهتموا بهذا الإحساس الجميل والكامل، الذي يمثِّل لكل إنسان، بتجلياته الأكثر تنوعًا وبأشكاله الأكثر رقيًا وتفرُّدًا، أسمى ما يمكن نشدانه.

(1) الكانتاتا: نوع من التأليف الموسيقي يؤديه صوت واحد أو مجموعة من الأصوات ويتكون من أكثر من مقطع ويعالج موضوعًا محددًا لكنه تأليف غير أوبرالي أي لا يصاحبه أي ملمح مسرحي أو درامي، ويشير المؤلف هنا إلى الكانتاتا الدينية التي ألفها يوهان سباستيان باخ Johann Sebastian Bach (1685-1750) بعنوان Herz und Mund und Tat und Leben (القلب، والفم، والفعل والحياة) التي عرضت في يوليو 1723. (المترجم)

2

فلاسفة الفرح

لا بد أن ننشر الفرح ونطرح الحزن بقدر ما نستطيع[1]

مونتاني

(1) Montaigne, Essais, III, 9.

درس فلاسفة العصور القديمة كثيرًا اللذة والسعادة، لكنهم لم يفعلوا ذلك مع مسألة الفرح. يرجع السبب من دون شك إلى طبيعته اللاعقلانية الواضحة والتي تخرج عن نطاق أي سيطرة ممكنة عليها. اللذة قابلة للتنظيم: أتهيأ لمشاهدة مسلسل أحبه أو لتناول العشاء مع الأصدقاء في مطعم جيِّد، أمنح نفسي جلسة تدليك وأنا أعلم أن ذلك كله يمثِّل أوقاتًا من اللذة. أما الفرح فيُبنى، هو، نتيجة للاشتغال على النفس، لمعنى يُمنح لحياة الفرد، ولالتزامات تترتَّب على هذا المعنى. الفرح له جانبه المجاني، غير المتوقَّع.

هكذا هي الأفراح المحسوسة الأكثر شيوعًا. ليس بوسعي أن أقرِّر أن سماع مقطوعة موسيقية ما سيُحدث لي حتمًا مثل هذا الاندفاع البدني الذي يميِّز من يغمره الفرح. ولم أكن قد قررت أنني سأفرح لو انتصر فريقي في مباراة كرة قدم مهمة، ولا شيء يؤكِّد لي أن فريقي سينتصر، ولا أن هذا الانتصار في هذا اليوم سيستولي عليَّ. الجزء الذي لا يمكن التنبؤ به، الجزء المتجاوز للحد والمرتبط بالفرح يمكن أن يُرعب الفيلسوف حتى لو أقرَّ بجانبه الإيجابي، كما فعل

أفلاطون منذ زمن اليونان القديمة، وكما فعل أيضًا كل من أرسطو وأبيقور. هؤلاء الفلاسفة لم يدينوا الفرح بل فعلوا العكس تمامًا، لكنهم فضلوا أن يكرّسوا تأملاتهم الفكرية للسعادة.

حدث الأمر ذاته في الهند عند مؤلفي الأوبانيشاد Upanishad [1]، وبوذا من بعدهم. فهم أيضًا لم يركّزوا بشكل أساسي في تأملاتهم على مسألة الفرح، ولكنهم عنوا بالفرح المطلق الذي يتحقّق بالخلاص من الجهل وبتجربة الاستنارة والتيقّظ. لكن كان الفرح مُمثلًا أكثر في الصين عند مؤسّسي الطاو والفلسفة الطاوية: لاوتسو وتشوانج تسو. وستُتاح لي الفرصة للعودة إلى هذه المسألة في الفصل المقبل. الفرح حاضر أيضًا في الكتاب المقدّس، وخصوصًا في الأناجيل، في حين يغيب مفهوم السعادة الأرضية تمامًا في رسائل يسوع، وهو موضوع سأعود إليه أيضًا فيما بعد. أما هنا فسنركّز على التراث الفلسفي الغربي.

منذ العصور الوسطى المبكّرة ولما يقرب من ألف عام، خضعت الفلسفة للاهوت المسيحي ويمكن القول إنها لم تتمكّن من التحقّق باعتبارها فكرًا مستقلًا، وسيتعيّن انتظار عصر النهضة حتى يتحرّر الفكر العقلاني من العقلية الإيمانية ويتمكّن من الازدهار من جديد.

ويُعد ميشيل مونتاني واحدًا من أبرز المفكّرين الفرنسيين في القرن السادس عشر، وهو من دون شك أول فلاسفة الحياة السعيدة

---

(1) مجموعة من النصوص التي تتضمن أبرز مفاهيم الفلسفة والديانة الهندوسية والتي تسمى الفيدات (المترجم)

في العصر الحديث. وتتكوّن السعادة عنده من لذات بسيطة- الحب، والأكل، والتجول، والرقص، والتعلم- والتي يمكن أن نتعلّم التمييز بينها والاستمتاع بها بشكل كامل. يبحث مونتاني عن سكينة الروح ويناضل للهروب من الصراعات العقلية ومن تعقيدات الوجود التي لا فائدة تُرجى منها، لكنه يصر بشكل خاص على التجارب التي بوسعها أن تزيد من الفرح. ولن يكون من قبيل المبالغة القول إنه جعل الفرح دليلًا ومعلّمًا على طيب الحياة، الحياة السعيدة: «لا بد أن ننشر الفرح ونطرح الحزن بقدر ما نستطيع»[1]. ولأجل أن يفعل ذلك يدعونا، وعلى غرار حكماء العصور القديمة، إلى التعرُّف جيدًا على طبيعتنا وأن ندرِّب عقلنا على التمييز بين ما هو جيد وصالح لنا وما يجعلنا نفرح، وبين ما يغمرنا، على العكس من ذلك، في الحزن. وبعد قرن من الزمان كان مثل هذا الحدس الفلسفي حاضرًا في قلب التأملات الفكرية لسبينوزا، فيلسوف السعادة بامتياز.

باروخ سبينوزا

وُلد سبينوزا، عام 1632 في أمستردام لعائلة يهودية من أصل برتغالي، وكانت قد هاجرت إلى هولندا هربًا من اضطهاد الكنيسة الكاثوليكية، وهناك شهدت أعمال عائلته التجارية ازدهارًا في ظل المناخ الأكثر تسامحًا للبروتستانتية الليبرالية. وكان باروخ الشاب لامعًا للغاية، وقد اهتم في وقت مبكر جدًا بالفلسفة واللاهوت، وكان يتكلَّم اللاتينية وقد قرأ لكتَّاب اليونان القديمة. تربَّى بين

(1) Ibid.

المثقفين الليبراليين الذين كانوا يحملون أفكارًا تتجاوز زمانهم، وبدأ يتبنَّى مواقف نقدية تتعلَّق بالدين، وبدأ بديانته اليهودية. كان هو رائد التحليل العقلاني النقدي للنص المقدَّس وأكد، على سبيل المثال، أن معظم المرويات الكبرى في الكتاب المقدس، مثل الطوفان وشق موسى للبحر ليهرب بشعبه من مصر، أساطير ولا يوجد ما يدل على أنها حقائق تاريخية. وكان مثل هذا الخطاب بمثابة الفضيحة المدوية في عصره، وقد واجه باروخ لهذا السبب معارضةً شديدةً من الأوساط اليهودية التقليدية التي تنتمي لها عائلته، حتى أبعد من الكنيس اليهودي -كان عمره حينها أربعة وعشرين عامًا- من خلال طقس «الحُرم»، ويعني ذلك طرده وحرمانه من الجماعة اليهودية بشكل نهائي بسبب هرطقته. ولأنه قد لُعن من جماعته، غادر وسطه الذي ينحدر منه وعاش بين المسيحيين الليبراليين. ولكنه رفض أن يتحوَّل إلى المسيحية أو أن يعتنق أي ديانة أخرى، فقد كان يرى أنه لا بد للفيلسوف أن يكون حرًا في سعيه وراء الحقيقة. لقد كان سبينوزا متفرّدًا، وعلى هذا النحو عاش منفردًا، فهو لم يتزوَّج ولم ينجب وعمل في شحذ وتلميع النظارات الطبية ليكسب قوت يومه. فضلًا عن ذلك، وقبل أن يكتسب شهرته في أوروبا كلها باعتباره فيلسوفًا كبيرًا، سيعتبر بالفعل كبيرًا لكن كملمِّع نظارات شهير له وزنه! وإني لأندهش حين أفكِّر أن هذا الرجل كان قد خصَّص مجمل أيامه لعمليات شحذ العدسات الزجاجية بهدف زيادة قوّة البصر، وللفكر بالنسبة للعقل البشري. وكان قد كتب القليل جدًا من المؤلفات، لكن كان ما كتبه على قلته حاسمًا، مثل كتابه «دراسة في اللاهوت والسياسة» والذي يُعد أثرًا مبتكرًا، ففيه قدَّم، عبر نقد

الدين والسياسة، توصيفًا للدولة القابلة للاستمرار، وهي - وفقًا له - جمهورية علمانية يتمتَّع فيها كل المواطنين، الذين يجتمعون معًا في عقد اجتماعي واحد، بحرية كاملة للفكر والتعبير. وهكذا وعبر هذا المعنى يُعلن، وقبل قرن كامل، عن أفكار عصر الأنوار. وقد خصَّص سبينوزا أكثر من خمسة عشر عامًا لكتابة رائعته «علم الأخلاق»، والذي نُشر بعد وفاته - ويبدو أنه لم يجرؤ على نشره في حياته. مات اسبينوزا شابًا، في الخامسة والأربعين، بسبب عدوى رئوية تسبب بها من دون شك غبار الزجاج والرمل الذي استنشقه حين كان يعمل في شحذ العدسات الزجاجية، وهو العمر ذاته الذي نبدأ بعده التفلسف، حسبما يقول أرسطو. لكن سبينوزا كان قد أنجز بالفعل عملًا فلسفيًا كبيراً. وقد اختار، وبسبب ما تعرَّض له من تهديد بالاعتداء المادي من قبل أولئك الذين صدمتهم أفكاره (تعرَّض بالفعل لمحاولة اغتيال)، أن يستخدم طريقة ملغزة في كتابته «علم الأخلاق» حيث استخدم بنية هندسية قوامها الحواشي: التعريفات والافتراضات المترابطة. واستخدم فيه كذلك «الكلمات الكاذبة» وهي الكلمات التي قام بتغيير معناها الشائع لأجل أن يحمي نفسه. تكلَّم، على سبيل المثال في هذا الكتاب وبشكل طوعي عن الله. وفي الحقيقة إله سبينوزا ليس هو إله أتباع الأديان التوحيدية، ولكنه إله اعتبره والطبيعة سواء. وهو باختصار يستخدم، ونستعير تعبير الفيلسوف الألماني ليو ستراوس «لغة اضطهاد»، ولهذا السبب، لا تعد قراءة «علم الأخلاق» بالقراءة اليسيرة بل تبدو للوهلة الأولى مملَّة وصعبة الفهم.

وكنت قد اكتشفت سبينوزا في وقت متأخر، لكن، وبمجرَّد اجتياز العقبة الأولى (بشكل جزئي بفضل شُرَّاحه الممتازين مثل روبير مزراحي وجيل دولوز) بلعت الطُعم ولازمني هذا الكتاب مدة ستة أشهر. وقد مثَّل «علم الأخلاق» بالنسبة لي كشفًا وأشعرني بالبهجة.

فلسفة سبينوزا الأخلاقية فلسفة للفرح. دراسته للسلوك الإنساني، والأخلاق التي يدعو إليها، وكل ما رأى أن من شأنه أن يقود أخلاقنا، يبدأ بالفرح وينتهي بالفرح: فرح مستمر. وتقع هذه الأخلاق على النقيض من الأخلاقيات التقليدية المرتبطة بالواجب، مثل تلك التي كان يدعو إليها مفكرو القرن السابع عشر أو التي نراها في ما بعد عند كانط. الأخلاق عند سبينوزا لا تتأسَّس على فكرتي الخير والشر باعتبارهما أفكارًا ميتافيزيقية. لا، فلكَيْ يؤسِّس فلسفته الأخلاقية، نحَّى سبينوزا جانبًا كل القيم الدينية والميتافيزقية وجعل من نفسه مُراقبًا للطبيعة البشرية.

فما الذي سجَّله؟ إن «كل شيء يسعى بكل جهد وبقدر ما له من كيان ووجود إلى الاستمرار في الحفاظ على كيانه ووجوده هذا»[1]، ويعد هذا «الجهد» (conatus باللاتينية) قانونًا كونيًا للحياة، وهو الأمر الذي أكده علم الأحياء بعد ذلك بقرنين. يجتهد كل كيان عضوي ليس فقط لحماية نفسه ولكن أيضًا لزيادة طاقته وقوته الحيوية. إذن، وعبر هذا الجهد الطبيعي لنشدان الكمال، يتم الالتقاء بكيانات أخرى تؤثِّر فيه وتتأثَّر به. ولاحظ سبينوزا أن الإنسان يغزوه

(1) Spinoza, Éthique, III, proposition 6.

شعور الحزن حين تمثّل له هذه اللقاءات عقبة تقلّل من قدرته على الفعل وتحول دون مواصلة نموه. وعلى العكس، حين تسمح له مثل هذه اللقاءات ببلوغ حالة من الكمال وتزيد من قوّته على الوجود، يغمره الشعور بالفرح. يعرّف سبينوزا الفرح إذن باعتباره «انتقال المرء من كمال أقل إلى كمال أكبر»[1]. وهو يعني بهذا أنه في كل مرة ننمو ونكبر، نتطوّر ونحقّق انتصارًا ونحقّق قدرًا أكبر وفقًا لطبيعتنا الخاصة، نكون في حالة من الفرح.

أوافق تمامًا على هذا التعريف، وهو صالح لكل أنواع الفرح، بدءً من الفرح الذي يشعر به الأطفال في وقت مبكرٍ جدًا، هل لاحظتم ما يحدث للطفل الذي يخطو أولى خطواته. يدرك مرة واحدة أنه نجح في الوقوف بمفرده، وأن يتقدّم خطوات للأمام؛ وهنا ينفجر من الفرح. يحدث الأمر نفسه حين ينطق كلماته الأولى، وحين يفهم والديه ما يريده، ويجري الأمر على هذا النحو أيضًا في كل مرة يحقّق فيها تطوُّرًا ما مواصلًا ببساطة تعلُّم تجارب الحياة الأولى. وفي ما بعد، في كل مناسبة يحقّق فيها انتصارًا حين يبلغ سن المراهقة. ويا له من فرح يغمره حين ينجح في اختبار ما؛ حين يشغل الوظيفة التي طالما رغب فيها، حين يبرأ من مرض، حين يرى أن الحياة تنتصر له في مواجهة الموت. يا له من فرح يتحقّق لنا حين يزيد حدث ما من قوّة قلبنا. فأي حدث يعمل على تطويرنا ويضاعف من قوتنا الحيوية و«يشدنا إلى أعلى» يضعنا في حالة من الفرح.

---

(1) Spinoza, Éthique, II, appendice, définition II.

قطعًا لا تتساوى كل الأفراح من حيث عمق تأثيرها وكثافتها، ولا تتساوى قبل كل شيء في حقيقتها. ويميّز سبينوزا تحديدًا بين الأفراح السلبية غير الفعَّالة والأفراح الإيجابية الفعّالة. تتسبَّب في الأفراح السلبية أفعال نكون مسؤولين جزئيًا عنها؛ فهي ترتبط بالأهواء وتنتجها في الغالب مخيلتنا الخاصة ونتوهّم أنها تزيد من قوتنا. بالمقابل، نكون نحن السبب الأساسي وراء أفراحنا الفعّالة، ولهذا السبب تُعد أفراحًا حقيقية بالفعل، وأكثر عمقًا واستمرارية. وكان «الحب» هو المثل الذي ضربه سبينوزا لتأكيد ذلك، وقد عرّفه باعتباره: «فرحًا يرافق فكرة سببها خارجي». ومع ذلك يكون الحب أيضًا فرحًا غير فعَّال (هوى)، لو ارتبط بفكرة «غير ملائمة»، أو حين يتأسّس على فكرة خاطئة وعلى عدم معرفة جيدة بالآخر. وهذه الحالة تحدث حين ننسج علاقات مع شخص نعتبره مثاليًا ونتصوَّر أن بوسعه أن يحقِّق لنا توقُّعات طفولية، وهي توقُّعات تولِّد الحزن أكثر مما تنتج فرحًا كنا نأمله. ولا تساعد مثل هذه العلاقات على تطوُّرنا لكنها تؤدِّي إلى اختزالنا، بل تسهم في تدهورنا. وعلى العكس من ذلك، ثمة علاقات حب أخرى تستند إلى فكرة «ملائمة»، وفكر صائب ومعرفة جيدة بالآخر، وتساعدنا بالفعل على التطور، وتجعلنا نتماهى أكثر مع ذواتنا وتزيد من قدرتنا على الوجود وتكون هي مصدرًا للأفراح الإيجابية.

ورغم ذلك، ليس بالضرورة أن تكون كل الأفراح غير الفعالة أفراحًا سلبية. أفكِّر هنا تحديدًا في تلك الأفراح التي تكون عملية التماهي هي مبعثها والتي تُسبّبها المخيّلة. على سبيل المثال، حين

نتماهى مع وطن ما في إطار من التنافس الرياضي، وحين «نرى أنفسنا ممثلين» لفريق فرنسا أو لفريق البرازيل. قطعًا، ليست هذه الأفراح الأكثر بروزًا، فهي لا تستمر طويلًا، لكنها يمكن أن تكون على درجة كبيرة من الكثافة، وحين يقترن فرح التمثيل مع فرح التشارك الجماعي، هنا نمر معًا بأقوى لحظات الحياة التي تفيض بموجات قوية من الانفعال والتأثُّر.

ومع ذلك، كان سبينوزا محقًا حين أشار إلى أن هذه الأفراح يمكن أن تتحوَّل سريعًا إلى حالة من الحزن (مثلما يحدث عندما يُمنى فريقنا بالخسارة) أو يُساء استغلالها، فخيالنا وما اعتمدناه من آلية للإسقاط هما ما صنعا هذه الأفراح، وفي هذا السياق لا يمكن أن ننسى صور الحشود المتحمّسة أمام زعيمها «الشعبوي».

وفي الطرف الآخر من هذا النطاق، وفي مستواه الأعلى، طرح سبينوزا ما سمَّاه الغبطة وبوسعنا أن نطلق عليها كذلك السعادة الحقيقية أو الفرح الدائم، الذي نبلغه حين نتحرَّر من عبودية الأهواء. إنه فرح التحرُّر والذي تناوله بالوصف أيضًا فلاسفة الهند. وحين نصل إلى هذه المرحلة - بفضل العقل والحدس وإعادة توجيه رغباتنا وبسبب توقف عواطفنا غير الفعالة، أو لا وعينا كما نطلق على ذلك اليوم، عن أن تكون هي ما يحرِّكنا- نبلغ فرحًا مطلقًا لا يمكن لشيء، مهما يكن، أن يخمده.

وهكذا يصوغ سبينوزا أخلاقًا، علمًا للأخلاق يميز فيه بين ما هو خير لكل واحد منَّا وما ليس كذلك. ويتطلَّب علم أخلاق مثل

هذا بذل مجهود فردي: فربما يكون ما أعتبره خيرًا لي أمرًا سيئًا بالنسبة لك لأنه سيغمرك في الحزن. ولا يعني توافقي مع شخص ما بالضرورة توافق شخص آخر معه. والعكس صحيح قطعًا.

بذل هذا المجهود هو إذن أكثر صعوبة مما قد يبدو عليه لأنه يقتضي ممارسة عقلية فعلية ترتبط بعملية التمييز لا بد أن تسمح بتحويل الرغبة نحو الأفراح الأكثر فعالية، أي الأكثر صدقًا وعمقًا ودوامًا. وسأتناول بشكل أكثر تفصيلًا هذا الموضوع في الفصل الرابع من الكتاب وعنوانه «أن تصير ذاتك».

ولأنه يعالج الفرح باعتباره أساس وغاية أي علم للأخلاق، ولأن هذه الرؤية الفكرية لا تتأسَّس على اعتقاد أو منطق مجرَّد تمامًا، ولكن على ملاحظة وتحليل متعمَّقين للإنسان، يبدو لنا سبينوزا ليس فقط أول فيلسوف كبير للفرح، ولكن أيضًا أول من قدَّم تعريفًا فلسفيًا له: فالفرح، بحسبه، هو الكمال ويزيد من إمكانية الوجود.

فريدريك نيتشه

تعيَّن الانتظار لأكثر من قرنين بعد سبينوزا لنجد فيلسوفًا آخر يضع الفرح في قلب أفكاره: نقصد فريديريك نيتشه. وقد اعتبر الفرح، على غرار سبينوزا، المعيار الأخلاقي الأساسي الذي يُضفي شرعية على الفعل البشري. وكشأن سبينوزا، تعامل نيتشه مع الفرح باعتباره حالة تنبع من داخل الإنسان، فلا يأتي مبعثه من خارجه، ولا من أعلى أو من بعيد، لكنه موجود في قلبه طالما كان حيًّا. وهكذا توصَّل إلى الاستخلاصات عينها التي كان سبينوزا قد توصَّل إليها

وهي أن الفرح هو قوة الحياة التي يتعيَّن الاعتماد عليها. فالحزن، الذي يختزل فرص الحياة، مؤذٍ. ولكن، بخلاف سبينوزا، لم يكن نيتشه فيلسوفًا منهجيًا. ففي الوقت الذي يشيِّد فيه سبينوزا نظامًا عقليًا يتركز على ميتافيزيقا خاصة بالطبيعة، في محاولة منه لتفسير العالم بشكل شامل وهو الأمر الذي أنتج علمه للأخلاق، رفض نيتشه كل تصور ميتافيزيقي ولفظ كل الأنظمة الفلسفية. هو يفضل الاستناد إلى المتناقضات الفكرية عبر استخدام العبارات الصادمة. نيتشه «مُفكِّك» إلى جانب كونه كاتبًا رائعًا. وتتمثَّل قوته، شأنها شأن ضعفه، في تأكيداته القاسية، القوية، والمثيرة للقلق لكن غير المبرهنة دومًا، والمتناقضة أحيانًا (وهو الأمر الذي كان يدعو إليه).

نيتشه، المولود في روكين في بروسيا، هو ابن راعٍ بروتستانتي. وقد تشكَّل فكره كرد فعل على الأوساط الكنسية الموجودة في عصره والتي سادتها الأخلاق الدينية الخانقة التي قمعت الغرائز والرغبات، وهي أخلاق تخمُد كل فرح. ووجّه، مستخدمًا براعته في السخرية، إلى القساوسة والرعاة والإيمان المسيحي هذا القدح اللاذع: «لكن أنتم! إن كان إيمانكم يُنقذكم، فاظهروا إذن أمارات النجاة وكونكم من الناجين! تسيء ملامح وجوهكم دومًا إلى إيمانكم أكثر من إساءتها لأفكاركم! ولو كانت بشارة الإنجيل قد طُبعت على وجوهكم، لما احتجتم إلى المطالبة العنيدة للغاية بالإيمان بسلطة هذا الكتاب: لا تكف أعمالكم ولا تكف أفعالكم عن جعل هذا الكتاب المقدس بلا أثر فعال، لا بد إذن لإنجيل جديد أن يظهر على أيديكم!»[1]. وهكذا

(1) Nietzsche, Humain, trop humain, II, 98.

يوجه نقدًا عنيفًا، «للاهوت الحزن»، فهو لا يرى فيه إلا أخلاقًا لقمع الغريزة والجسد والرغبة وأنظمة تُسيء معاملتنا وتقلل من إمكانية الفرح. وهو يتبنّى موقفًا جذريًا في مواجهتها داعيًا إلى تفضيل ما سمَّاه قوة الرغبة أو الاندفاع الغريزي الذي يعمل على تنمية رغبتنا في الحياة ويسمح لنا بالتقدم فيها.

بالنسبة لنيتشه، يعني الفرح، كمبدأ، القوة وكل ما من شأنه أن يزيد من قوتنا الحيوية. هو إثبات للحياة في مواجهة الموت، الصحة ضد المرض، الإبداع مقابل الجمود. ويستند، من دون الدخول في تفاصيل الأهواء والرغبات مثلما فعل سبينوزا، إلى مقولة عامة ويظل مع ذلك مرتبطًا بالفكرة الأساسية لسلفه: ينمو الفرح عبر الاشتغال على الذات، كنوع من العلاج الشخصي يرافق عملية للاستبطان أو التأمل الذاتي ليس لأجل قمع الغرائز، ولكن على العكس، لتأكيد كل ما من شأنه أن يقودنا صوب الحياة، ونحو كل رغبة تفرحنا وتعمل على نموّنا. يتعلّق الأمر هنا بتعلم الإقرار بتعدُّد مصادر الفرح داخلنا والعمل على مضاعفتها. ولكي نصل إلى ذلك، نغير بالتدريج من ماهية جميع رغباتنا وأهوائنا وعواطفنا. أكد سبينوزا أنه بمجرد التحرر من كل أنواع العبودية سيتحقَّق لنا الفرح الكامل الخاص بالإنسان الحر وهو فرح مستمر. ويقول نيتشه الأمر نفسه لكن بطريقة أخرى: نصل إلى الفرح الكامل حين نرضى بشكل تام عن الحياة. ففي الحالة الذهنية التي نقبل فيها الحياة من دون أن نرفض منها شيئًا وحيث يكون بوسعنا، كما يصر نيتشه، أن نقول: «نعم غير مشروطة للحياة حتى في جانبها السلبي والمؤلم». يُشير نيتشه إلى أن المسيحية تُعنى بالبُعد المأساوي للوجود لكنه يرفض

رؤيتها الكئيبة وإصرارها على ضرورة المعاناة لتحقيق الخلاص. أما البوذية، التي درسها، فيأخذ عليها رفضها للمعاناة ودعوتها في الوقت نفسه لإخماد الرغبات. وبين هذين الطريقين، يقترح نيتشه طريقًا ثالثًا في التعامل مع الحياة مع ما فيها من معاناة، أن نقول لها «نعم» رغم كل ما يمكن أن يعترضنا، ويجرحنا ويُرعبنا. إنها «نعم» مقدسة، إقرار مطلق سمَّاه «amor fati» أي «حب المصير»، حب ما يجري لنا وليس فقط تحمله، ويقول لنا، إنه شرط الفرح المطلق الذي يختلف كثيرًا عن السعادة الوهمية للدين. هل تقبلون بالفعل بحياتكم كما هي؟ الرد وفقًا لنيتشه سيكون بالإيجاب في حالة لو وافقتم أن تعيشوها كما هي من جديد، أي كما عشتم فيها من قبل. ويقدم صورة «يتكرر فيها الشيء دومًا». في المقطع الشهير رقم 341 من كتابه «العِلم المرِح»: لنتخيل حياتنا، مثلما عشنا أقل تفصيل فيها، بمشاكلها ذاتها، بالأفراح نفسها، باللقاءات عينها، والأمراض عينها، تحدث من جديد وإلى الأبد. ولو كنا في إقرار حقيقي، ذلك الذي يفتح الطريق أمام الفرح الخالص، فسنقبل هذا التكرار بلا ندم.

هذه الفكرة التي تقول إن على الفرح تقبّل الوجود في كليته بما فيه من معاناة ربما تكون هي الإسهام الأكثر أصالة لنيتشه وهو ما يميزه عن سبينوزا. لكن نيتشه أصر أيضًا، أكثر بكثير من سلفه، على العلاقة بين الفن والفرح. ويوجد في هذا الصدد عند نيتشه نوع من جمالية الفرح: فعبر الفعل المُبدع، يمثل الفن التجربة الاستثنائية للفرح ويمنحنا نموذجًا للحياة الناجحة من خلال عملية مستمرة من الإبداع الذاتي، تجعل حياة الإنسان مثل الأثر الفني.

بعد ريادة سبينوزا ونيتشه، واصل رجل ثالث الطريق الذي دشّناه. ويمكن اعتبار الفرنسي هنري برجسون المولود في باريس عام 1859 (توفي عام 1941)، كسلفيه، «فيلسوف الفرح» حتى لو كان من المعتاد وصفه باعتباره «فيلسوف الحياة». أو «فيلسوف الكائن الحي». مع ذلك، ثمة استمرارية حقيقية في أفكار هؤلاء الثلاثة: تأكيد القوة الحيوية وتجلياتها المتمثّلة في الفرح. يكتب برجسون: «تُنبهنا الطبيعة عبر إشارة بعينها أننا قد بلغنا غايتنا. الفرح هو تلك الإشارة»[1]. يدافع برجسون في مؤلفه المهم للغاية «التطور الخلاّق» عن فكرة وجود قانون أساسي للحياة وتطورها منذ ملايين السنين وهو قانون «الخلق أو الإبداع»، يقول إن الحياة وجدت لتكون خلّاقة، وإن الفرد مرتبط بشكل طبيعي بالإبداع، فهو نتيجة للحياة. نفرح حين تكون الحياة ناجحة وحين يتحقق الهدف من وجودها، ونحزن حين تفشل الحياة. ويذكر أمثلة للأفعال الخلّاقة: الفنان الذي يُنجز عملًا، صاحب الشركة الذي ينجح بشكل جيد في أحد المشاريع، المرأة التي تلد طفلًا وتراه يبتسم، وليست هذه الابتسامة فقط، كما يقول، الباعثة على الفرح ولكن حقيقة أنها ولَدت وخلقت. وليس تحقيق الفائدة فقط هو الأمر الذي أسعد صاحب الشركة ولكن حقيقة أنه قد أوجد شركة وأنها تتطور.

ولو كان برجسون قد اعتبر، مثل سبينوزا، أن تأكيد الوجود

---

(1) Bergson, L'Énergie spirituelle, op. cit.

في الحياة هو ما يتسبَّب في الفرح فهو يتفق مع نيتشه على الدور الأساسي الذي تلعبه عملية الخلق والإبداع. بالمقابل، ينتقد نيتشه بشدة ما سمَّاه سبينوزا الأفراح السلبية غير الفعالة التي هي أثر للمُخيّلة والتي لا ترتبط بإنجاز يتم خلقه وإبداعه. فلا توجد، في نظره، أفراح حقيقية ولكن لذَّات يمكن قطعًا أن تكون عظيمة الأثر لكنها تفتقر لاستحقاق أن يُطلق عليها المعنى الرفيع الذي تحمله كلمة أفراح. فبينما يرتبط الفرح بمحاولة استكشاف الحياة، لا تتعلَّق اللذة في عملية تطور الحياة إلا بضرورة البقاء على قيد هذه الحياة ذاتها. فنحن نستمر في الحياة لأننا نجد في ذلك لذة، نأكل ونتكاثر ويستمر وجودنا. يكتب: «ليست اللذة إلا حيلة ابتكرتها الطبيعة لكي يحافظ المرء على وجوده، وهي لا تشير إلى الاتجاه الذي سارت فيه الحياة. أما الفرح فيعلن دومًا أن الحياة قد نجحت وأن ثمة تقدمًا يتحقَّق فيها وأنها حقَّقت انتصارًا ما: فلكل فرح كبير نبرة انْتِصارِيّة»[1]

(1) Ibid.

3

اتركوا الفرح يتفتح

«الفرح قوّة، ارعوها»[1]

الدالاي لاما

(1) Méditations quotidiennes du Dalaï-Lama, Pocket.

الفرح لا يُؤمر، لكن تتم دعوته. لا تُصدر قرارًا بالفرح فتفرح هكذا فجأة. تغيب أي سيطرة على هذا الشعور الذي لا يتحقّق إلا عند اجتماع بعض الشروط. وهكذا سنرى في الفصول اللاحقة كيف يمكن بلوغ الفرح الفعّال والدائم من خلال عملية للتحرر وعبر المشاركة، من خلال الفصل ثم الوصل من جديد. لكن أليس بوسعنا بالفعل ومن خلال حالة نفسية محددة، وعبر سلوكيات معيَّنة، أن نُعزِّز ظهور الأفراح الحقيقية حتى لو كانت عابرة؟ هل يمكن خلق مناخ يُنتج الفرح ويُنمِّيه؟

يقول الكاتب ماتيو تيرانس Mathieu Terence: «الفرح ليس طوْعيًا، فنحن لا نقرِّر أن نفرح، كما أن الفرح لا يتحقّق بقرار. ويجب أن نفر من أولئك الذين يقدّمون وصفته فرارنا من الطاعون. بالمقابل، يتطلَّب الفرح مناخًا ملائمًا، مناخًا يكون الذهن فيه في حالة من السموّ، لذلك من الأفضل لتحقق الفرح أن يكون المناخ ملائمًا»[1].

---

(1) Mathieu Terence, Petit Éloge de la joie, Folio, p. 23.

في الواقع، استطعت أن ألاحظ أن ثمة حالة نفسية، وعددًا من المواقف وطريقة في الوجود تسمح لنا بتهيئة الأرض الخصبة الملائمة لاستقبال الفرح. سأذكر بعضها لكن بوسعنا أن نزيد عليها مواقف وحالات أخرى: الانتباه، الحضور، التأمل، الثقة، انفتاح القلب، الخيرية، المنح من دون انتظار المقابل، الشُكر، المثابرة في الجهد، الاستسلام وإمتاع الجسد.

الانتباه

الانتباه هو الذي يصلنا بالحواس. تشغلنا في الأغلب آلاف الهموم وهكذا يختنق ذهننا ولا نعود منتبهين بحال من الأحوال لحياتنا. نعمل ونحن نفكر في شيء آخر، في تناول العشاء مساء أو في إجازة نهاية الأسبوع المقبلة. نعدّ الطعام لكن ترتحل أفكارنا إلى الملفات المتكوّمة على مكتبنا. نتنزّه وأفكارنا في مكان آخر. وهكذا، لو كنا ننظر إلى منظر طبيعي بديع ونحن نفكّر في نموذج التأمين الاجتماعي الذي لم نملأه بعد، فليس ثمة فرصة كبيرة ليُصادفنا الفرح!

ينطلق الفرح غالبًا عبر تجربة حسّية، فلو شاهدنا المنظر الطبيعي نفسه ونحن متنبهون لتناغم الأشكال، للمنظور، للألوان، للنور، للروائح، للأصوات (أو للصمت)، ربما يكون بوسعنا، لأن ما من شيء مضمون، أن نشعر بالفرح يغزونا لأن جمال الطبيعة يؤثّر فينا بقوة. ولدت أكبر الأفراح التي شعرت بها في حياتي على هذا النحو. تتيقّظ حواسي حين أتنزّه، أتابع شعاع نور بين الأشجار المتشابكة،

حركة موجة على المحيط، منظور ينفتح فجأة على مجموعة تتسلّق أحد الجبال. النظر، السمع، اللمس، الشم، التذوق، هذا كله يُمهِّد للفرح قبل أي شيء آخر ويمنحه فرصة للظهور. لماذا؟ لأننا حين ننتبه، نترك حواسنا لتنشغل بما نسمع ونشم ونتأمّل. نكون هنا والآن. ويحدث لي كثيرًا أن أستمع إلى الموسيقى بينما أعمل أو حين يشغلني أمر ما، نادرًا ما تُحرّكني الموسيقى في هذه اللحظات. لكن لحسن الحظ، يحدث لي أيضًا أن أركِّز فقط مع الموسيقى، أتذوَّق وأنا مغمض العينين Messe en ut mineur لموتسارت، أو le Miserere لجينيسس أو The Lamb Lies Down on Broadway لأليجيري أو Songs from a World Apart لليفون ميناسيان أو تنويعات Goldberg لباخ أو Tubular Bells لمايك أولفيلد أو Corpus Christi II للوجوس أو كونشيرتو Koln لكيث جاريت وغير ذلك الكثير. أترك نفسي لتمتلئ بالموسيقى، وأشعر بالفرح.

أقدر أكثر من ذلك بكثير الأفراح الحسية لدرجة أنني قطعت شوطًا طويلًا لأفهمها. واجهت في طفولتي بعض المعاناة في ما يخص العواطف ودفعني ذلك للاحتماء بأفكاري وبتصوراتي الخيالية. وهكذا انفصلت جزئيًا عن مشاعري وإدراكاتي الحسِّية. وحين صرت شابًا في طور المراهقة، خضعت لعلاج خاص بالإدراك تحديدًا طريقة فيتوز Vittoz[1]، ومن جديد تعلمت اللمس ووصف ما

---

(1) روجيه فيتوز Roger Vittoz طبيب ومعالج نفسي سويسري ولد عام 1863 وتوفي عام 1925 نشر مؤلفه الأساسي الذي شرح فيه هذه الطريقة في العلاج عام 1911 التي تهدف بشكل عام إلى تحسين حالة الوعي. (المترجم).

أشعر به، أي تعلمت استقبال وتمييز المشاعر المُصاحبة للمدركات. خرجت من جسدي وتدرَّبت على السكن فيه من جديد، وتضمَّن ذلك أيضًا أن أقبل المعاناة والمدركات المؤلمة والمشاعر السلبية التي كنت أفرّ منها حماية لنفسي. وساعدتني هذه الطريقة وأكملتها بعد مرور عشر سنوات بطريقة علاجية أخرى هي الجشطالت التي سمحت لي بإظهار مشاعري المكبوتة والمدفونة بذاكرتي الجسدية والعمل عليها، والتعبير عن أحوال الغضب وحالات الحزن والمخاوف. ولأفعل ذلك، اقتنعت بأن هذه هي الخطوة الأولى التي ينبغي قطعها لاستقبال الشعور بالفرح. لا بد أن نتعلَّم من جديد الرؤية واللمس والمشاهدة والشم ولكن أيضًا أن نشعر بذلك من داخلنا بشكل لا ينفصل عن مشاعرنا. ولأجل هذا، لا بد أن نعرف كيف نمنح وقتًا للأشياء. نادرًا ما يُولد الفرح بسبب صدمة بسيطة أو إحساس عابر أو لمحة من مشهد أو من ملاحظات نسجلها بينما نسير. ليولد الفرح علينا أن نترك جسدنا وذهننا لتغزوهما مشاعرنا. لكن يتضمَّن هذا الاتصال بحواسنا كذلك قبول المشاعر الأكثر سلبية مثل الحزن أو الغضب أو الخوف.

الحضور

يعتاد المعلم البوذي الكبير الفيتنامي تيش نهات هان Thich Nhat Hanh الذي يعيش في فرنسا منذ عام 1969 أن يجيب حين يُسأل عن أفضل تقنيات التأمّل بهذه المقولة: «اغسل إناءك، ولكن افعل ذلك

كما لو كنت تغسل الطفل بوذا». وكان للأم تريزا[1] أيضًا شعارها الخاص: «حين ترعى مُصابًا بالبرص أفعل ذلك كما لو كنت تعتني بالمسيح». هذان الشاهدان الكبيران يمنحاننا درسًا قيّمًا يتمثّل في أهمية الحضور والانتباه الكامل لكل أفعالنا، مهما كانت عادية، كما لو أنها تخص الشيء الأكثر أهمية في العالم. يطالباننا بامتلاك صفة الحضور.

الانتباه هو ما يُعلّمنا الحضور. لكن الحضور يذهب إلى ما هو أبعد من مجرَّد كوننا منتبهين، لأنه انتباه يشمل وجودنا كله: حواسنا، لكن أيضًا قلبنا وروحنا. نحن ننتبه حين نُحسن النظر وحين نُحسن السمع، وحين نُحسن التذوُّق. والحضور ليس حسيًّا فقط. هو ليس تلقيًا عاديًّا لكنه استقبال سخيّ للواقع وللعالم، وللآخر، لأننا نعلم أن من شأن هذا أن يُثرينا داخليًا وربما يسبب لنا الفرح، ولكن أيضًا لأن بوسعنا أن نمنحهم شيئًا بالمقابل، تجربة ما أو فرحًا ما. ليس كَمّ الأشياء التي ننجزها، ولكن نوعية الحضور الذي نضعه في كل فعل من أفعالنا، ما يُضفي قيمة على الحياة.

في مجتمعاتنا الغربية المعاصرة يهيمن الكَمّ دومًا، نطمع جميعًا في مضاعفة التجارب ونتوقَّع أن نُثري حياتنا وفقًا لهذا المعيار. حين يسافرون، يبحث البعض منهم عن المسارات الأكثر اكتمالًا والتي تمكِّنهم من زيارة، أو بالأحرى من العبور سريعًا على أكبر عدد ممكن من الدول والمدن والمتاحف. ولا يكلف الكثيرون أنفسهم

(1) الأم تريزا (1910-1997) راهبة من أصول ألبانية حازت جائزة نوبل للسلام عام 1979، كانت رمزًا عالميًا في مجال الأعمال الإنسانية الخيرية. (المترجم)

عناء النظر والاستمتاع بما يكتشفونه، فبمجرد وصولهم إلى مكان ما يهرعون إلى كاميراتهم الفوتوغرافية ويلتقطون «سيلفي»، ويخطفون نظرة على الآثار وعلى المشاهد الطبيعية ليتأكدوا ما إذا كانت توافق تلك الصور المطبوعة على البطاقات البريدية ثم يغادرون على الفور. أما أنا فأهرب من مثل تلك الرحلات، وقرَّرت منذ فترة طويلة عدم التقاط الصور عند زيارتي مكانًا ما، أو أن أفعل ذلك في اللحظة التي أغادر فيها موقعًا ما بعد قضائي فيه فترة طويلة تقديرًا له، وبعد الإحساس به وتذوقه من دون أن يشغلني عنه شيء آخر. وكم من الأفراح الجميلة التي استطعت بهذه الطريقة الاستمتاع بها!

يُدهشني أيضًا في رحلاتي مشاهدة صفوف من السائحين «يزورون» إحدى الدول من دون أن يستقطعوا وقتًا أبدًا- حتى من دون الإحساس بحاجتهم لمثل هذا الوقت- للتحدث مع سكانها: الباعة في الشارع، سائقي الحافلات. باختصار مع كل أولئك الأشخاص الذين يسيرون إلى جانبهم من دون أن يوجِّهوا لهم نظرة أو كلمة. رأينا على شاشات التليفزيون بعد سقوط نظام تشاوشيسكو في رومانيا مشاهد لصور مرعبة، غير محتملة لدور الأيتام حيث يتكوَّم آلاف الأطفال الذين نسيهم الجميع. وكان هؤلاء الصغار يعانون من آلام شتى، لكن أكثرها فظاعة كما تجلَّى ذلك على وجوههم وأجسادهم هو غياب الانتباه إليهم، وافتقاد الحضور. لم ينظر إليهم أحد نظرة حب، وأحدٌ لم يسهم في إعادة حضورهم إلى العالم. فبخلاف ضرورة تلقِّيهم الإسعافات الأوَّلية والغذاء والمأوى، كان إيجاد مثل هذه العلاقة، وإعادة مثل هذا التبادل من

جديد، أحد شروط نجاتهم. نعلم أن الطفل الذي لم يحظَ بحب ولا بكلام ولا بحضور عاطفي ولا بالانتباه خلال الشهور الأولى من حياته سيعاني جراء ذلك تأثيرات شديدة الضرر.

وكغيري من الشباب، بعد حصولي على شهادة الثانوية، أردت السفر للعمل بعض الوقت في منظمة إنسانية. وسافرتُ إلى الهند، حيث عملت في إحدى دور المسنين بكالكوتا التي أسَّستها الأم تريزا. وكان الموظف المسؤول عن توزيع المهام مُنشغلًا جدًا بالأمور اللوجستية والإدارية: ترتيب عنابر النوم، الطبخ، احترام المواعيد. وبالرغم من الطريقة الفعّالة في العمل، لم أشعر بالراحة. وكان معظم الأشخاص الذين هم على وشك الموت الممددين جنبًا إلى جنب على الأرضية نفسها، قد تم جمعهم بواسطة الجمعية من الشارع. بلا شك هم تلقوا جميع أنواع الرعاية، لكن لم يكن هذا ما يجعلهم أكثر شعورًا بالراحة. وذات صباح، رغبت في التوقُّف، واقتربت من رجل يحتضر وجلست إلى جانبه وأمسكت يده. كلّمته. بالتأكيد هو لا يفهمني فأنا أتكلم الفرنسية وهو لا يفهم إلا اللغة الهندية. لكن ذلك لا أهمية له فهكذا بدأت العلاقة معه، وبدأت أمسِّد رأسه برقَّة. لم تبرح عيناي عينيه، وواصلت لمس عنقه، وكتفيه ووجهه. وسالت الدموع بطول وجنتيه المجوَّفتين. شعرت أن الفرح يتصاعد بداخله وأنه بدأ ينقله إليَّ شيئًا فشيئًا. وعلى الفور، استولى الفرح عليَّ أيضًا. هنا فهمت جيدًا أن الأكثر أهمية في هذه اللحظات هو بكل بساطة حضورك مع الآخر. أن تمسك يدًا، تداعب وجهًا، تتكلَّم، تبقى منفتح القلب، تبقى موجودًا. بالمقابل، نحن نشعر في صميمنا بما يمنحه الآخر لنا فتلفتنا بشدة نظرة منه أو ابتسامة.

وبعد تلك الواقعة، طلبت من المسؤولين عن الدار إعفائي من بعض الواجبات العادية لأركز تمامًا على مرافقة هؤلاء الأشخاص، لأهبهم حضوري لا أكثر.

التأمل

تُعد تجربة التأمل واحدة من التجارب التي بوسعها أن تساعدنا على تطوير صفتينا الخاصتين بالانتباه وبالحضور. تعلّمت مبادئ التأمُّل في الهند في السياق البوذي عند رهبان التيبت في الفترة نفسها التي عملت فيها بالقرب من محتضري كالكوتا.

كنت قد ذهبت إلى دارامسالا، وهي مدينة صغيرة في شمال الهند، حيث مقر حكومة التيبت في المنفى، وحيث لجأ الدلاي لاما وعدد من رفاقه. كنت قد شعرت بالحاجة إلى مثل هذا التعلم. والقواعد الأساسية للتأمل غاية في البساطة. يكفي أن تجلسوا على الوضع الذي يُلائمكم، في مكان لا تتعرَّضون فيه للإزعاج، وتتنفَّسون جيدًا، وتجعلون كل ما بداخلكم يسكُن وتلاحظون ما يحدث. نبقى متنبّهين لذواتنا وللعالم: نسمع الأصوات، نشعر بتنفسنا، نعي أجسادنا، بثباتها واستقرارها. ونشعر بالألم حال وجوده لكننا نتجاوزه. نتنفَّس من دون الالتفات إلى أننا نتنفَّس. تأتينا الأفكار، تعبر، نلاحظها لكن بلا تركيز. يندر ظهور مثل هذه الأفكار أكثر فأكثر مع مرور الوقت... منذ ما يقرب من خمسة وثلاثين عامًا، أمارس يوميًا ما يبدو لي أنه تجربة حقيقية للانتباه. وأحيانًا لا أخصِّص لذلك إلا بضع دقائق. وفي أيام أخرى، أمارس التأمل لمدة نصف ساعة أو أكثر.

يسُرني أن ممارسة التأمل تتطوَّر الآن في الغرب، تأمّل علماني بحت يُطلق عليه «الوعي الكامل». فبفضل الطبيب النفسي كريستوف أندريه، مع آخرين، يُمارس هذا التأمُّل في فرنسا في العديد من مستشفيات العلاج النفسي حيث يصير الآن وبشكل متزايد أسلوبًا من أساليب العلاج. أسلوبًا يمنح مساعدة معتبرة للمرضى، فبدلًا من اجترارهم لتصوّراتهم المضطربة، يتعلّمون من جديد الاتصال بأحاسيسهم ويتعلّمون السكينة. يُمارَس التأمُّل كذلك في السجون وفي بعض المؤسَّسات الأخرى ومنها المدراس. أمر واحد لا يسرّني، أرتاب من مصطلح «الوعي الكامل» والذي يشوب معناه بالفرنسية بعض الغموض. فحسب تعريفنا الديكارتي يُعد الوعي انعكاسيًا. وهكذا، لا يعني الوعي الكامل أن تفكِّر أو أن تتأمَّل، ولكن يعني فقط أن تكون منتبهًا. في اللغة الإنجليزية، يُطلق على هذه الممارسة «الذهن المنتبه» أما أنا فأفضل تسميتها «الانتباه الكامل». يبدو لي هذا المصطلح أكثر حصافة، لأن هذا التأمل يعني أن نصبح مراقبين عاديين لما يجري داخلنا من دون أن نهتم بأن نفهم أو نفكِّر. ويعد العمل على تطوير صفتَيْ الانتباه والحضور أحد الأهداف الأساسية للتأمّل، بفضل هذا التطبيق العملي، يزداد انتباهنا للغاية بما فيه انتباهنا لذاتنا. وخلال هذه التجربة ستتجلَّى لنا وبقوة أشياء كثيرة! مشاعر تتحرَّر، أنوار تبزغ، وربما تحل الأفراح الحقيقية. وغالبًا ما تكون هذه الأفراح بلا سبب، ولا ترتبط بأي أفكار أو بشيء محدد، ولكنها ترتبط فقط بوجودك. إنك تحضر هنا بطريقة ودودة ومنتبه لذاتك وللعالم، ومُتاح تمامًا. حين يأتيني مثل هذا الفرح، لا أنط ولا أقفز ولا أصفِّق لكن أواصل تأمُّلي. أشعر قطعًا أن ابتسامة عريضة

ترتسم على وجهي، ولو فتحت عينيَ ستكون نظرتي برَّاقة لا شك في ذلك. يصير تنفسي أقوى وأقوى، غاية في العمق وأحيانًا أشعر بالحاجة إلى أن أباعد بين ذراعيَّ كإشارة للترحيب، كما لو أفعل مع صديق أعتزّ به. وأحيانًا، لكن نادرًا جدًا، يتصاعد الحزن من أعماق روحي. وبدلًا من الابتسامة، تنساب الدموع. هذا، وهو أمر لا يخفى عليَّ، ثمن الانتباه والانفتاح على النفس. وعلى الرغم من ذلك ليس لمثل تلك الدموع مذاق مُرّ.

الثقة وانفتاح القلب

أن يكون قلبك منفتحًا، يعني قبول العيش مع بعض الهشاشة، والإقرار بإمكانية استقبال كل شيء بما فيه تعرّضك للجرح. هو قبول مخاطرة أن تعيش الحياة بكل ما فيها، فنحن غالبًا ما نفضِّل أن نعزل أنفسنا والاكتفاء بالبقاء على قيد الحياة.

التقيت في حياتي العديد من الأشخاص الذين كانوا بمستويات مختلفة، وكما ذكرت حين تحدثت عن نفسي، كانوا «مصفَّحين» حبسوا مشاعرهم، وأحيانًا وضعوا حول قلوبهم نوعًا من الغشاء الواقي حتى لا يعانوا[1]. وبالطبع فقد عانوا بدرجة أقل لكنهم منعوا عنهم أيضًا وصول الأفراح العميقة المرتبطة بالحب. قبول الألم هو الثمن الذي ينبغي دفعه لأجل حياة غنية بالمشاعر، حياة تستحق أن نعيشها. وسيظل القلب المنغلق يمنع وصول أي شيء بما فيه

(1) استوحيت هذه التجربة في كتابة رواية تعليمية نُشرت بعنوان «قلب من الكريستال» Robert Laffont) Coeur de cristal)

الفرح. ويحدث لنا أحيانًا أن يتحدَّث معنا أحد العابرين في الشارع ممن نجهلهم. وبشكل عام، شخص من كل اثنين لا يلتفت لذلك ويواصل سيره -اثنان من بين كل ثلاثة أشخاص على الأقل في المدن الكبرى!- وتقريبًا نتحجَّج جميعًا بعدم توفر الوقت الكافي للرد، لكن في الأغلب يكون الخوف هو السبب. خوف أن يزعجنا هذا الشخص، أو أن يعتدي علينا، أو أن يطلب منَّا نقودًا، وفي الحقيقة تتعلَّق المسألة في أحيان كثيرة بمجرد الحاجة إلى معلومة عادية. قرَّرت ألّا أرفض مثل هذا الاتصال الأول، أن أخصص ثواني قليلة حين يتحدث معي أحدهم لمعرفة ماذا يريد. أن أتلقَّى الشكر أو ملاحظة نقدية لو تعلَّق الأمر بأحد القرَّاء ممن يعرفونني، أو أن أرشد مُحدِّثي إلى وجهة ما أو عنوان أقرب صيدلية، أو مجرَّد ابتسامة، أو تقديم النقود لو كان الشخص في عوَز. وهكذا توفَّرت لي الفرصة لعقد لقاءات رائعة مع هؤلاء من «مجهولي الشارع» الذين أثَّروا فيَّ بشدة. هذه الصلات السريعة جدًا جعلت قلبي أكثر رحابة وأسعدتني.

لكي ينفتح قلبك لا بد أن تثق بالحياة. وتُكتسب هذه الثقة من ساعاتك الأولى في الوجود بفضل الوالدين. ولا بد أن يتحلَّى كل منهما أولًا بالثقة حتى يهِبا الحياة وينطلقا في هذه المغامرة... وعلى الفور وبشكل تلقائي يثق فيهما الأطفال من دون شروط. ولكن بسبب خيبة أملنا وبسبب معاناتنا ومرورنا بتجارب مؤلمة وصادمة، نفقد أحيانًا فيما بعد هذه الثقة في الحياة. نرتاب حينها في ما هو خارجي، من المجهول، ومن العالم بشكل عام. ومع ذلك، من

المهم تجاوز هذه المخاوف، ومعالجة الجراح لتعلّم اكتساب هذه الثقة من جديد، لأنها هي التي تساعدنا على التقدّم. وكما رأينا، تولد الأفراح الحقيقية من هذا الشعور بإحراز تقدُّم، ومن الثقة، وتزداد من خلال الإحساس بالمشاركة. يطرح الفرح في كثير من الأحيان بابنا فجأة. ولنكن منتبّهين بما يكفي، حاضرين، منفتحين، لاستقباله ولتذوّقه. ولا يعني بالطبع هذا الترحيب بكل شيء ولا الانفتاح على الجميع! فمن المهم تعلم كيف نطوِّر حدسنا وقدرتنا على التمييز للابتعاد عن موقف ما، أو شخص ما، قد يمثّلان ضررًا لنا. إن الفرح لا ينمو في الظلام، لكنه ينتشر في نور الصباح بحسب كل واحد منا.

الحفاوة

ليست البوذية، في أصولها، حِكْمَةً تستهدف الفرح، ولكنها حِكْمَةٌ تهدف إلى التخلي عن الرغبة. مع ذلك، لا يغيب الفرح mutida عن طقوسها التطبيقية، بل على العكس من ذلك تمامًا، فكما يذكرنا فن النحت، تُظهر لنا التماثيل البوذية وجوهًا مبتسمة، وأحيانًا تفيض بالفرح - بخلاف التماثيل اليونانية والرومانية التي لا تنقل، على الرغم من روعتها، مثل هذه الغبطة الداخلية.

يُذكر الفرح في البوذية بوجه خاص حال غزوه الممارس لطقوسها وهو يتقدَّم في الدارما dharma، ذلك الطريق المؤدِّي إلى حالة اليقظة أو الاستنارة. نجد هنا من جديد الفكرة السبينوزية عن الفرح الذي يُصاحب كل تقدُّم وكل انتصار وكل إنجاز كامل للكائن البشري. يشرح التقليد البوذي أيضًا أن للفرح عدوَين: عدو

قريب وآخر بعيد. العدو القريب هو النشوة، ذلك الفرح الظاهري الذي يتسبب فيه التعلق بملذات دنيوية. ذلك هو الفرح غير الفعال الذي وصفه سبينوزا. أما العدو البعيد فهو الحسد، ذلك الهوى البائس الذي لا يتقبّل نجاح أو سعادة الآخر. أما الفرح، فهو على العكس ثمرة حب الغير الذي يعني أنك تسعد لسعادة الآخر. ويجد هذا الحب والفرح المصاحب له جذوره في الحفاوة، maitri باللغة السنسكريتية، وهو الفرح الذي يشعر به المتبع للتعاليم البوذية تجاه كل كائن حي. يسرّ الآباء تقدم أطفالهم، الأصدقاء أو العشّاق الذين يُفرحهم نجاح من يحبونهم، لكنه أيضًا فرح بوسعنا الشعور به تجاه كل كائن يتطور وينمو ويتحقق. ويعدّ هذا الفرح الحَفِيّ العلاج الأفضل لمواجهة الشعور بالحسد الذي يحس به الكثير من البشر عند نجاح أو سعادة الآخرين. وهو أمر شائع بوجه خاص في مجتمعاتنا الغربية وخصوصًا في فرنسا! دعونا نصفّق لهم بدلًا من أن نغار منهم. فبدلًا من ترك الحزن والضغينة ينموان فلنوجّه أنفسنا شطر الفرح، ولنعلن على الملأ عن سعادتنا بأولئك الذين يحقّقون نجاحًا بدلًا من الانتقاص من أهمية ما حقّقوه. وهذا يعني التخلّي عن المنطق المرَضي للتنافس. لماذا تمضي وقتك في المقارنة وفي القياس؟ وتسأل: هل يفوقني هذا الشخص جمالًا؟ وهل يكسب فلان مالًا أكثر مما أجنيه؟

تفرز المقارنة والغيرة التعاسة، بينما يُعد السرور بمزايا ونجاح الآخر مصدرًا للفرح، وهذا ما يؤكده لنا البوذيون عن حق.

نتحرَّك اليوم في عالم لا تتوقَّف فيه فكرة المنح بلا مقابل عن الانحراف عن معناها الأساسي. فمن ناحية، يتزايد أكثر فأكثر ما يقدمه لنا رجال الصناعة من خدمات أو معلومات يُقال عنها «مجّانية»، أي تلك التي يُدفع ثمنها بمجرد تقديم بياناتنا الشخصية أو من خلال إعلانات تُفرض علينا. ومن ناحية أخرى، صارت أنشطتنا وتجاربنا مدفوعة أكثر فأكثر موجّهة صوب جني المال والنجاح الاجتماعي والتقدير.... «وأي فائدة لهذا؟» نسأل بشكل شبه منتظم قبلِ الشروع في أي شيء حتى في ما لا يمت بصلة إلى خبرتنا المهنية.

وندافع عن أنفسنا فنقول إننا رهن للتسارع في وتيرة الحياة، وإنه لا يوجد أمامنا متسع من الوقت وإن الانجاز مطلوب على جميع المستويات، ونعتبر أنه لا خيار أمامنا سوى تفضيل ما يعود علينا بالنفع. ويعد هذا السياق من دون شك أحد أسباب نقص الفرح، بل غيابه، عن حياتنا. وهي ظاهرة لاحظتها منذ وقت طويل في باريس، حيث يوجد عدد قليل جدًا من الأشخاص الذين يشعرون بالفرح. وتأكدت هذه الظاهرة عندي أيضًا بقوة أثناء إقامتي في نيويورك مدة شهرين ربيع عام 2015. فبعيدًا عن الاستقبال الحميم للغاية من أشخاص التقيتهم، لم ألاحظ بعد ذلك فرحًا حقيقيًا عند معظمهم. لكن كيف بوسعهم أن يصيروا خلاف ما هم عليه بالفعل؟ فقد رأيت العديد من الأشخاص متوتري الأعصاب إلى حد الإنهاك، يخضعون لضغط مهني واجتماعي مستمر ولا يأخذون إجازة أبدًا لتجديد نشاطهم.

لكي يتفتّح الفرح لا يتعيَّن البقاء رهن هذا البعد النفعي الموجود باستمرار والذي يحول بيننا وبين الانفتاح ويحول دون حضورنا الدائم. يأتي الفرح في الغالب في أوقات لا نتوقّعها، ولا نتوقَّع أن نجني فيه شيئًا. وقد توفَّرت أمامي مرات عديدة فرصة حضور مؤتمرات أو إلقاء محاضرات أمام جمهور غفير. وأحيانًا كنت أتلقَّى مكافأة على هذه المشاركات حتى في ظل طلبي الدائم من المنظمين السماح بدخول الجمهور بسعر معتدل أو حتى مجّاني بالنسبة لأولئك الذين لا تتوَّفر لديهم الموارد. لكن إلى جانب هذه المشاركات التي يتم الانتفاع منها ماديًا كنت أصر كذلك على قبول طلبات من الهيئات الصغيرة ومن مكتبات الأحياء التي يعلم القائمون عليها ما أقوم به جيدًا ويصرّون أحيانًا لسنوات على حضوري للقاءات ينظّمونها. وكانت هذه اللقاءات التي لا تحقّق لي أي نفع مادي من اللحظات الحميمية التي نتشارك الفرح فيها. وهكذا وافقت مؤخرًا على طلب تأثَّرت به جدًا من إيمانويل وهي سيدة شابة افتتحت مكتبة صغيرة جدًا، عبارة عن شقة بسيطة في حي باستيا وسط مساكن ذوي الدخل المنخفض والتي رغبت في استقبالي. ولعدم توفر المكان، استأجرت صالة تابعة للبلدية وكانت تأمل استضافة خمسين شخصًا، إلا أننا وجدنا أنفسنا في صحبة أربعمائة شخص، اضطر معظمهم للوقوف! واحتفظت من ذلك الحدث بذكرى واحدة: فرح جماعي مؤكَّد أننا تشاركناه جميعًا.

مررت منذ عشرين عامًا - بعد أن تركت مهنتي كناشر ونذرت نفسي تمامًا للكتابة - بمرحلة كان أمامي فيها متسع من الوقت للتمتع

بالحياة. كان يتوفر لي وقت لا يشغلني فيه شيء. ثم بدأت كتبي تلقى بعض النجاح، وبدأت أسترعي الانتباه وتحمَّلت مسؤوليات جديدة ترتبط بالظهور في وسائل الإعلام، واقترضت لأشتري منزلًا جميلًا في جنوب فرنسا، وتعيَّن عليَّ أن أعمل أكثر لأسدِّد هذا الدين والاستجابة إلى العديد من الطلبات. وتقلَّصت فرصة الوقت الحر شيئًا فشيئًا وذبلت لحظات فرحي. قرَّرت حينها ترك عملي كمدير لتحرير مجلة «لوموند الأديان»، وأن أقلل من ظهوري في وسائل الإعلام، وأن أقلل اللقاءات العامة، وأن أبيع أيضًا المنزل الذي امتلكته لأسدد الدين وأشتري بدلًا منه بيتًا أكثر تواضعًا. والآن أمنح نفسي فسحات من الوقت تخصّني أنا وحدي، حيث لا شيء ملحًا يتعيَّن عليَّ فعله، وحيث يتحرَّر فكري من كل الهموم، وحيث تتوفَّر لي كذلك إمكانية مراجعة نفسي، وهو الأمر الذي حال نشاطي الزائد دون فعله. وفجأة وجدت الفرح ثانية عبر الطبيعة، وبالسفر، وبالتسكع في المدينة، وبزيارة مكتبة ما. اكتشفت من جديد سعادة القيام بكل ما بدأت أفقده شيئًا فشيئًا مما كنت قد تعوَّدت القيام به. وانفتحت من جديد على الحياة من دون انتظار مقابل.

الشُكر

أعلم أن الحياة منحتني الكثير. كنت محظوظًا أن والديَّ كانا مثقفَيْن وأنني تعلَّمت منهما الكثير. حين كنت طفلًا، كان أبي يخصِّص لي -بكرم- جزءًا من وقته الحر ليقرأ لي كتبًا. وحين بلغت سن المراهقة عرَّفني بالفلسفة. كان ذلك أمرًا استثنائيًا. كان بمثابة

كَشْف. جعلتني قراءة الحوارات السقراطية ثم أبيقور والرواقيين أواجه سؤالًا وجوديًا لم يغادرني قط: ماذا تعني الحياة الطيبة؟ الناجحة؟ ما هي القيم التي يمكن أن توجِّهنا وتقودنا في حياتنا؟ كيف يمكن المصالحة بين الجسد والروح؟ هل ثمة سعادة دائمة؟ كيف نتصرَّف في مواجهة ما نكابده من ضرر ومعاناة؟ هل يوجد جانب خالد في الإنسان؟

كانت عائلتي ميسورة ولم يعُزني شيء على المستوى المادي. وكانت صحتي جيدة في معظم الأوقات، وكان لديَّ أصدقاء عديدون في أنحاء العالم، وسعدت بأن أحيا وفقًا لما أهواه (بالمعنى الشائع وليس بالمعنى السبينوزي) وتمثل ذلك في الكتابة. وأقدم الشكر كل يوم عن ذلك كله. أشكر مصدر أو سرّ الحياة الدفين -مهما كان الاسم الذي نطلقه عليه- أقدِّم الشكر لأني موجود وبصحة جيدة، ولأني أمارس عملًا أحبه، ولأني ألتقي أشخاصًا يقدّروننا ويساعدوننا على التطور. إنها عطايا الحياة الكثيرة، فلا تنتظروا ابتلاء يحل بكم لتدركوا ذلك. كان جاك بريفير[1] مُحقًا حين كتب «أدركت السعادة من الجلبة التي خلَّفتها أثناء رحيلها».

أتذكر استيقاظي في صباح أحد الأيام بألم في عنقي، شعرت بالوجع وبدأت في التذمر قبل أن أدرك أني استيقظت من قبل آلاف المرات مُعافى ومن دون ألم في العنق. وكأن ذلك من المعجزات! منذ هذا اليوم، اتخذت لي عادة: أبدأ اليوم بالشكر لمجرّد استيقاظي.

(1) جاك بريفير Jacques Prevert (1900-1977) شاعر وكاتب فرنسي تتميز أشعاره بلغة سهلة لكنها تعبر بعمق عن مواقف حياتية يومية متنوعة. (المترجم).

ذلك أمر يُفرحني. وأنا في سريري قبل أن أغادره أقول شكرًا لله، لأن ذلك الاسم هو الذي قبلت أن أمنحه لسر الحياة. لكن يكفينا أن «نشكر الحياة». نشكر كوننا أحياء وأننا نرغب في عيش هذا اليوم، وأن تتوفَّر أمامنا سبل عديدة تسرنا. لا أستطيع أن أبدأ أي يوم من دون أن أقدِّم مثل هذا الشكر. وأفعل الشيء نفسه عند ذهابي للنوم.

لسنوات طويلة كنت أجد صعوبة في النوم. بمجرَّد أن أغلق عيني تغزوني هموم اليوم المنصرف. وبدلًا من ترك ذلك كله كنت أفكر في حلول وأبدو نادمًا على أشياء، ثم تظهر لي مشاكل جديدة. تحتفظ ذاكرتنا بالأشياء السلبية أكثر من الأمور الإيجابية. ويرتبط هذا المَيْل بعملية التطوُّر نفسها. فللبقاء على قيد الحياة تعلَّم الإنسان تخزين المخاطر والمخاوف في ذاكرته. لكننا لم نعد في عصر الكهوف! لا بد أن نتعلَّم الخروج من هذه العملية البيولوجية غير الواعية، وأن نعكسها فنحتفظ أولًا باللحظات الجيدة. وقدَّمت كريستين ميشو Christine Michaud، وهي صديقة من المكسيك تدرس علم النفس الإيجابي، لي هذه الحيلة: قبل خلودي إلى النوم أتذكَّر وأشكر وقوع خمسة أحداث إيجابية في اليوم مهما كانت صغيرة، مثل خبر سار، لقاء رائع، قراءة ما، أو حتى بعض لحظات من اللذة. ومنذ ذلك الحين، كنت أنام على نحو أفضل بكثير من ذي قبل وغالبًا كان قلبي فرِحًا.

الشكر، هو شكر للحياة أولًا، فلا نبدو جاحدين في مواجهتها. ولكن يعني الشكر أيضًا القدرة على أن تقدم بدورك للحياة ما وهبتها هي لك من قبل. الحياة تبادل مستمر. نتلقَّى ثم نتعلَّم أن نمنح. والمنح

يعني كذلك النقل، بما فيه نقل المعرفة. اخترت أن أكتب مؤلفات يُقال إن جمهورها «كبير» لأنها كتب سهلة بوسع الجميع قراءتها أكثر من المؤلفات المتخصِّصة التي عملت عليها من خلال تخصُّصي الأكاديمي. وقد كنت نشرت هذه النوعية من الكتب وأشرفت على ثلاث موسوعات -ومن حسن الحظ أن تُوجد مثل هذه الكتب- لكن قراءها قليلون. فضلت أن أنقل للجمهور العريض عناصر من التأمُّل الفلسفي، والنفسي والروحي، التي تساعدني على الحياة على نحو أفضل. أتمنَّى لو يستطيع أولئك الذين لم يمضوا مثلي سنوات وهو يعكفون على نصوص أفلاطون أو أرسطو أو سبينوزا أو يونج، أو نصوص بوذية أو من الكتاب المقدس، اكتشاف وفهم رسائلهم الحكيمة. وقد توفَّرت عندي كل هذه الأدوات وجعلتها في متناول عدد كبير من القراء. يعدّ نقل المعرفة جزءًا من التبادل الأساسي في الحياة، ويستحق الفرح الذي ينتج عن هذا التبادل أن يجعلنا نتحمَّل بعض الانتقادات أو الأحكام السلبية لأولئك الذين لا يرون في هذه الطريقة إلا تردِّيًا معرفيًا ومجرد سعي إلى الربح.

المثابرة في الجهد

لاحظ برجسون أن الأفراح الكبيرة أفراح مُبدعة، وهي الوحيدة التي يعتبرها حقيقية، ودائمًا ما تكون ثمرة جهد ما. وربط هذا الجهد بالمقاومة التي تُبديها المادة: «تحرّض المادة على بذل الجهد وتجعله مُمكنًا، ولا يستحق الفكر الذي يظل مجرد فكر والعمل الفني الذي يبقى لا يغادر الذهن، والقصيدة التي لم تبارح الحلم، كل ذلك لا

يستحق العناء. لكن التجسيد المادي للقصيدة في كلمات والتصّور الفني الذي يتجسَّد على شكل تمثال أو لوحة يتطلَّبان جهدًا. الجهد أمر شاق لكنه عظيم القدر أيضًا، أكثر قيمة من العمل الفني الذي انتهى إليه، لأن بفضله نستخرج من ذاتنا أكثر مما تحويه بالفعل، بل نتجاوز ذاتنا»[1]. أوافق بدوري تمامًا على مثل هذا التصور وأزيد عليه ليشمل كل عمل نقوم به يتطلَّب جهدًا. تعد المثابرة في الجهد حتى ننجز مشروعًا مصدرًا دائمًا للفرح، وإني لأتذكَّر ذلك الفرح الذي غمرني حين أنهيت أطروحتي للدكتوراه بعد سبع سنوات من العمل وبذل الجهد!

عرفت أيضًا في نيويورك (ربيع عام 2015) فرحًا غامرًا جاء ليتوّج جهدًا مضنيًا قمت به. فقد دُعيت لسنوات لعقد عدد من المؤتمرات في مجموعة من الدول الناطقة بالإنجليزية، ولم تتعد إجادتي للغة الإنجليزية حينها المستوى المدرسي، ومنعني هذا السبب من قبول هذه الدعوات، الأمر الذي كنت أشعر معه بالأسف الشديد. ثم أخبرني ناشري الفرنسي يومًا ما برغبة إحدى دور النشر الأمريكية في إصدار كتابي «في السعادة، رحلة فلسفية» وتنظيم جولة ترويجية مهمة له بشرط صريح: أن أفعل ذلك باللغة الإنجليزية! ودفعتني قوة نفسية داخلية إلى الرد بالإيجاب: «نعم سأفعل» وأنا أعلم تمامًا عدم استطاعتي فعل ذلك. وبدأ العد التنازلي ولم تعد أمامي إلا ستة أشهر لتعلم الإنجليزية وبسرعة كبيرة... وخلال أربعة شهور تابعت يوميًا فصولًا للتدرب على المحادثة على «سكايب» Skype واستعدت من

(1) Bergson, L'Énergie spirituelle, op. cit., p. 51.

جديد قواعد النحو، وتعلَّمت مئات الكلمات المفيدة في مجالي وفي النهاية ذهبت للعيش في نيويورك مدة شهرين كاملين لأنغمس تمامًا في ممارسة اللغة. وحان وقت الاختبار أثناء أول حديث معي يُذاع على أهم محطة عامة للراديو في ولاية نيويورك. كنت قلقًا لحظة دخولي الاستديو على نحو مخيف. ولمدة ثلاثين دقيقة كنت أرد على أسئلة الصحفي والمشاهدين، وسار كل شيء على نحو جيد جدًا وهنَّأني مسؤولي الصحفي بشدة. وحين وجدت نفسي وحيدًا على رصيف الشارع، غمرني انفعال شديد للغاية فرفعت ذراعيَّ إلى السماء وشكرت. كان فرحي على مستوى الجهد الذي قبلت القيام به والقلق الذي تغلبت عليه. نحن جميعًا مررنا بمثل هذه التجارب من الأفراح الجميلة التي تكون ثمرة للمثابرة في الجهد.

الاستسلام والرِضَا

نحن لا نحتمل أبدًا ما هو عشوائي، وما يأتي مصادفة، وما لا يمكن توقّعه. نحن نريد -حتى لو كان هذا محض وهم- أن نسيطر بشكل مطلق على حياتنا. نتشبَّث، نتمسَّك، نفكِّر طوال الوقت، نحلل الماضي في محاولة للوقوف على ما لم يتحقَّق، ولنتصوَّر ما سيحدث مستقبلًا من أجل السيطرة عليه. نرفض أن تفوتنا أي لحظة من الحاضر. أما «الاستسلام والرِضَا» فهو السلوك المناقض لذلك كله. وهو يعني أنه حين ندرك عدم استطاعتنا تعديل مجرى حادث ما فعلينا قبوله بدلًا من التعامل معه بغضب، والتطرُّق إليه من جديد، مع إبداء الندم وترك أنفسنا نهبًا للمشاعر السلبية.

وقد ذكرت من قبل الحكمة الرواقية التي تدعونا إلى عدم مقاومة أحداث الحياة التي لا تتوقَّف علينا، والتي لا طائل من وراء مقاومتها. والاستسلام بهذا المعنى ليس سلوكًا جبريًا إنما اختيار للوقوف على مبعدة، شكل من أشكال عدم الاكتراث. هو قبول للحياة. وهكذا، حين نقابل مشكلة ما لا نستطيع التغلب عليها، وحين نقبل الأشياء كما هي، فذلك يعني أننا نتوجَّه صوب تحقيق الفرح لأنفسنا. ويرتبط هذا الفرح بتطور الوعي وبالمجهود الذي يبذله هذا الوعي لتجاوز الغضب، والكرب والتوتر، كما يرتبط أيضًا بما تحقق من انتصار.

استطعت أن أتحقَّق من هذا الشعور بطريقة ملموسة منذ نحو عشر سنوات. كنت أقود سيارتي داخل باريس في يوم تعيَّن عليَّ فيه الركض من اجتماع كنت أحضره إلى لقاءات أخرى مهمة، وقرَّرت أن أفعل ذلك بالسيارة لكسب الوقت. كنت متأخرًا عن تناول الإفطار مع ناشري الألماني وخشيت أن أترك عنده مزيدًا من الانطباع السيئ. وبسبب عجلتي، ركنت السيارة في الشارع كيفما اتفق ووقع ما تعيَّن حدوثه: حين خرجت من المطعم كانت سيارتي قد اختفت لأنه تم رفعها من مكانها. واجتاحني الغضب وفكَّرت في الغرامة التي سأسددها، وفي الوقت الذي سيضيع لأجل استعادة السيارة، وفي اللقاءات المهمة التي سأتخلف عنها. وبدأت في التذمر، ومرة واحدة تبخَّرت الذكرى الرائعة الخاصة بإفطاري هذا ولذة مثل هذا اللقاء. وعلى نحو مباغت، همس لي صوت خافت: «هل تلك المسألة من الخطورة بحيث تجعلك في مثل هذه الحالة؟»، ورفعت عينيَّ وتنهّدت. كان الطقس جميلًا، يوم صيفي مشمس. كانت الحياة لطيفة،

تبتسم لي وكنت أمارس المهنة التي أحب. فهل ستنجح حكاية رفع سيارتي المؤسفة تلك في إفساد حياتي؟ وتحديدًا في هذه اللحظة، في الوقت نفسه الذي استسلمت فيه هبط عليَّ فرح غامر. وأخذت أقهقه ضاحكًا وأنا أفيض بالفرح، أضحك عاليًا على سيارتي التي حُملت إلى أماكن السيارات المخالفة. وألغيت كل لقاءاتي وذهبت بكل فرح لاستعادتها ثم قمت ببيعها بعد تلك الواقعة. وفي الوقت الحاضر أتنقل في باريس سيرًا على الأقدام أو بالدراجة أو بالمواصلات العامة أو التاكسيات وأستأجر سيارة حين أحتاجها في قضاء الإجازات. وهكذا تحرَّرت من الكثير من الهموم اليومية!

منذ اللحظة التي نكفّ فيها عن الانشغال بفكرة التحكم في كل شيء، ينفتح قلبنا ويكون ذهننا حاضرًا بشكل ملائم لاستقبال الفرح. حين نستسلم في لحظات الانزعاج مثل «سيارتي التي نُقلت إلى أماكن السيارات المخالفة»، أو «قطاري متوقِّف وسأتخلَّف عن اللحاق بالقطار الآخر»، أو «الاتصال بالإنترنت مقطوع». هذا يعني أن نرضى ونقبل بدلًا من المعاندة كالكلب الذي تجره العربة، يعني أن نتوافق مع الإيقاع الزمني للحياة. أقادتني الحياة إلى هنا؟ إذن سأرافق حركتها وتدفّقها. وإن كنت أفعل ذلك فلأنه وببساطة ليس لديَّ خيارات أخرى. نلمس هنا جوهر الفلسفة الطاوية، والتي جاءت كرد فعل للأفكار الكونفوشيوسية. يقول لنا كونفوشيوس: «لكي تصبح سعيدًا، لا بد أن تتحلَّى بالفضيلة؛ ولكي تتحلَّى بالفضيلة، لا بد أن تُحاكي النظام الكوني». كل شيء متوقَّع في النظام الكوني وهذا أمر يُطمئن: تشرق الشمس دائمًا في الوقت نفسه، والحركة

الزمنية للكواكب مُبهرة. ونعلم بدقة يومًا بعد يوم متى سيمر أحد المذنَّبات بسمائنا. تتبنَّى الطاوية منطقًا مغايرًا تمامًا. فلو كانوا يقرون بروعة النظام الكوني، فقد أدركوا أننا نعيش على الأرض وليس في السماء. وهكذا، لا يمكن توقُّع شيء على الأرض. يمكن معرفة متى ستشرق الشمس لمدة ثلاثة أعوام لكننا نجهل حالة الطقس في يومنا التالي. يعم على الأرض التدفق، والفوضى، والحركة، واللايقين. لا تقترح الفلسفة الطاوية بحثًا عن الخلاص أو الطمأنينة، وهما المفهومان الأثيران عند حكماء اليونان والكونفوشيوسيين، لكنها تبحث عن الفرح. وطريقها، الرفقة السعيدة - بقلب منفتح- وتقبّل التدفق الطبيعي للحياة.

لا نعرف الكثير عن تشوانج تسو Tchouang-tseu أحد كبار المفكِّرين الطاويين بخلاف أنه قد عاش في القرن الرابع قبل عصرنا هذا. هو قد خلف من دون شك المؤسِّس لاو تسو ويُنسب إليه واحد من النصوص الأساسية ضمن هذا التراث الذي يحمل اسمه. ضرب تشوانج تسو مثلًا عن سبَّاحٍ يسعى إلى عبور نهر، والأنهار الصينية قوية، هائجة بتياراتها الصاخبة. وتمامًا كتدفُّق الحياة، يقول لنا، يسعى أغلب السبَّاحين لمقاومة تلك التيارات مستخدمين كل قواهم وطاقاتهم، وفي النهاية يغرقون بعد إنهاك أنفسهم بلا طائل. ويقول إنه كلما ازداد التيار قوة تعيَّن عدم مقاومته. ولنحتفظ في ذاكرتنا بنية بلوغ الضفة الأخرى، نلازم تدفق التيار، ونترك أنفسنا ليحملنا، من دون مقاومة. ونعبر النهر في النهاية ونصل بكل سلامة، ومن دون جهد، إلى الضفة المقابلة التي أردنا الوصول إليها.

سنحت لي فرصة مناقشة مجموعة من مُعلّمي السباحة في إقليم اكيتين. حدثوني عن تيار يمر تحت سطح الماء بالقرب من الشاطئ يعبر أحيانًا الأطلنطي ويكون شديد الخطورة، وأخبروني أنه لا يجب على السبّاح مطلقًا مقاومته حين يدخل فيه حتى لو كان يوجد على بعد أمتار قليلة من الشاطئ، لأنه يكون مهددًا بإنهاك نفسه من دون جدوى ومن ثم الغرق، وأن الوسيلة الوحيدة للخروج منه تكون بالتمدد على الظهر وترك نفسه يطفو ليحمله الماء. يُبعدكم هذا التيار الساحب أولًا ثم يعيدكم إلى الساحل ويكون بوسعكم الشعور بالأرض تحت أقدامكم. قطعًا يعيدكم إلى نقطة أبعد من تلك التي أخذكم منها لكن وبسبب الاستسلام تأكدت نجاتكم من الغرق. هذه تحديدًا القاعدة التي يريد أن يقدمها لنا تشوانج تسو، ومن الجيد لو جعلناها تمتد لتشمل وجودنا كله. لا يتوجب علينا مقاومة التيارات المتعارضة التي نجد أنفسنا داخلها، ولندعها وننتظر اللحظة المناسبة لمباشرة الفعل الذي يسمح لنا ببلوغ غايتنا. لننتظر، بشكل ما، أن يصبح التيار مواتيًا لنا من جديد.

الفكر الطاوي هو فلسفة انتهاز الفرصة. لا يتمثّل «عدم الفعل» الذي يدعو إليه في عدم مباشرة فعل ما أبدًا، ولكن مباشرة هذا الفعل بالتلازم مع حركة الحياة، من دون أن تغيب عن ناظريك أهدافك الخاصة، ونواياك، ومن دون السعي إلى تحقيقها بشكل فوريّ، وبأي ثمن. ولو عارضتنا الحياة نترك أنفسنا ليحملنا تدفّقها. وقد ندرك هذا الهدف فيما بعد وقد لا ندركه أبدًا لو غيرنا أثناء ذلك الهدف الذي نسعى إليه. في الواقع، تحمل لنا الحياة أحيانًا ما نعتبره حينها اختبارًا،

ونحن نعي أن الهدف الذي حدَّدناه لم يكن هو الهدف الجيد. وكنت قد رويت في كتاب آخر[1] كيف تعرَّضت في بعض الأوقات للارتباك بعد استقالتي من وظيفتي كناشر وكان عمري حينها ثلاثين عامًا لأتفرَّغ تمامًا للكتابة، وكيف ساعدني القَدَر وحسن الحظ على مواصلة السير في هذا الطريق، بأن أغلق أمامي العديد من الأبواب الخاصة بالمهن التي توفِّر سبل العيش، والتي كنت أتطلع إلى العمل بها في فترات الشكوك.

التجربة الطاوية الخاصة بالاستسلام والرضا تضعنا في فرح التدفق. وبقبول ذلك، نرضى بمرافقة حركة الحياة، وبملازمة صيغها المفاجئة وأحيانًا المذهلة. نقبل بمخاطرة الحياة في حالة دائمة من عدم الاستقرار. ولو لم تأتِ لنا الحياة بما أردناه، فربما ثمة رسالة وراء ذلك علينا فهمها، ربما يكون ثمة تغيير في الحياة يُفرض علينا، وأنه سيكون ضربًا من الوهم الاستمرار في نوايانا التي أردنا تحقيقها. ربما في يوم ما ستفتح الأبواب من جديد وتتحقَّق الأشياء التي تمنيناها. نعم، تجعلنا الحياة في حالة دائمة من عدم الاستقرار لكن هل يتوجَّب علينا التذمُّر جراء ذلك؟ لنتخيَّل، على العكس، وجودًا منظَّمًا بدقة متناهية، نحصل فيه دومًا على ما ننتظره. ضجر وأي ضجرا إذن لنترك أنفسنا بسعادة، والبسمة ترتسم على شفاهنا، بدلًا من التوتر بلا جدوى وبدلًا من مضاعفة معاناتنا. يقودنا الرِضا والاستسلام إلى شكل من الرضا بشأن الأمور التافهة والأمور الأكثر أهمية على السواء. ولا حاجة لك لأن تكون حكيمًا كبيرًا لتصل

(1) Petit traité de vie intérieure (Plon, 2010 et Pocket, 2012).

إلى ذلك. لنترجم هذه الـ«نعم» في الحياة اليومية من خلال تجارب صغيرة يمكن أن نقوم بها، هنا والآن، في مواجهة المتاعب المتكرِّرة. لنتعلَّم، لأن الأمر يتعلَّق بالتعلم، استخدام الشعور بالإحباط لكي نظهر ما هو إيجابي... ونستخلص منه الفرح.

التمتع بالجسد

لو كان الاستسلام والرِضَا يقدِّمان لنا أفراحًا من خلال جهد يرتبط بالنفس، أريد أن أختم هذا الفصل بالحديث مُجدَّدًا عن الجسد. ذكرت في الصفحات الأولى من هذا الكتاب أهمية الإدراك الحسّي كبوابة للوصول إلى الفرح. لكن جسدنا ليس فقط مصدرًا للفرح من خلال خاصّية الانتباه التي نوليها لحواسنا. لكنه يحقِّق لنا الفرح عبر التناغم، التوازن، القوة، المرونة، والبراعة الخاصة به، وحين ينجح في التعايش مع قلبنا وروحنا. ومن البديهي ألا يتحقَّق هذا الوضع على الدوام، لكن حين نشعر بمثل هذه الحالات، وحين نتذوقها، وحين نعمل على زيادتها، يغمرنا في الغالب إحساس قويّ للغاية بالفرح. وقد طوَّرتُ، فيما يخصني، هذا الإحساس بوجه خاص عبر الفنون القتالية، الجودو والكاراتيه تحديدًا، اللذين مارستهما حين كان عمري ثمانية أعوام وحتى بلغت الثامنة عشر عامًا. ومن دون شك تعلَّمت بفضل هذه الممارسة الاتصال من جديد بجسدي وحبه والشعور به بشكل كلي، الشعور بقوته وبتناغمه. سرعة الانتقالات، دقة الحركات وشد العضلات على نحو صحيح.. يجلب ذلك كله شعورًا بالفرح بالحياة وبقوة وجودنا فيها. يمكن الشعور بهذا أيضًا

حين نسبح، وحين نركض، ونرقص، وبكل بساطة حين نسير. حين أكون في حالة جسدية جيدة، يحدث لي أحيانًا أن أقوم بتحويل حركة قدميَّ الميكانيكية إلى حركة سير واعية تجلب لي هذا الفرح بجسد سليم ومتوهِّج. إنه نوع من التأمل كان بوذا يعلِّمه لأتباعه: «ركز انتباهك على السير، على مزايا حواسك المتوجِّهة إلى الداخل وبروحك الحاضرة». يحدث لي أيضًا أن أقفز، أرقص، وأترك نفسي تقوم بالعديد من الحركات. قطعًا، يحدث لي ذلك في الأغلب حين أرتحل وسط الطبيعة أكثر مما أجوب طرقات المدن! إني لأعشق الإحساس بهذا الاغتباط بالجسد وأعمل على مضاعفته.

ومن دون شك، نشعر بذلك أيضًا في علاقتنا الجنسية، الفرح بالمضاجعة مع انتباهنا الكامل الذي نوليه لمسرَّاتنا الحسية. ويزداد هذا الفرح عشرة أضعاف حين يخفق قلبَيْ طرَفَيْ هذه العلاقة في انسجام تام. يمكن للذة أن تصير حينها تجربة مقدَّسة صادقة. هنا نكون حاضرين على نحو كامل، بجسدينا، وعناقنا، بالتأثير المتبادل لروحَينا ولقلبَيْنا. نعيش تجربة تنفتح فيها الأنا خاصتنا وتتشظَّى ذواتنا وتتوقَّف أفكارنا ونتحوَّل من كائنين اثنين لنصير كائنًا واحدًا، ونشعر بأننا في تواصل مع الكون كله. لا يحدث ذلك دومًا، لكن أي قوة للحياة وللفرح يمكننا أن نشعر بها لو مررنا بتلك التجربة الجنسية! أمر أساسي إذن أن نهتم بجسدنا وأن نفعل كل ما من شأنه أن يجعله في صحة جيدة، بالغذاء الصحي والمتوازن، وبالنوم الجيد، وبالرياضة البدنية. أكد شوبنهاور، الذي كان مع ذلك متشكِّكًا حول مسألة السعادة، أن الأمر الأكثر أهمية الذي يجعلك سعيدًا هو

المشي يوميًا ساعتين على الأقل وأن تفعل ذلك، وسط الطبيعة، لو كانت ثمة إمكانية لذلك! من المؤكد أن الحفاظ على جسدنا، وحبنا له، من دون أن يكون حبًا مبالغًا فيه أو حصريًا، والقدرة على الإحساس به، والعمل على اتحاده في تناغم بأرواحنا شروط أساسية لكي ينطلق الفرح.

4

أن تصير ذاتك

أكثر الناس جهلًا من ترك ما يعرفه عن نفسه وذهب لرأي غيره[1]

أحمد بن عطاء الله السكندري

متصوّف من القرن الثالث عشر

(1) Ahmad Ibn Ata Allah, Les Aphorismes.

انتهينا من استعراض بعض المواقف التي تسمح لنا بإيجاد أرضية ومناخ وحالة نفسية ملائمة لاستقبال نعمة الفرح. ومع ذلك، ليست هذه الأفراح إلا أفراحًا عابرة: حين نُرخي قبضتنا، حين نشكر الحياة، حين ننتصر على أنفسنا، يكون لفرحنا الغامر والكثيف مذاق المطلق لكنه سيظل فرحًا عابرًا. كان سبينوزا أول من تساءل هل ثمة سبيل يمكن أن نسلكه يجعل الفرح أكثر ديمومة ولا ينتهي أبدًا؟ بمعنى آخر هل يمكن أن نخلق «حالة فرح» مثلما يمكن أن نوجد حالة من السعادة، ومن الصفاء الدائم ومن سكينة الروح، تلك الحالة التي يغيب فيها أي قلق والتي يتوق إليها بوذا وفلاسفة العصور القديمة؟ لن يكون ذلك بالضرورة فرحًا غامرًا يدفعنا للقفز والرقص والابتهاج الشديد بل يكون فرحًا عذبًا وعميقًا، يُحرك كينونتنا بشكل متواصل بشكل يجعلها تصاحب حركة الحياة.

أعتقد أنه بوسعنا الميل إلى هذا الاتجاه، وأنه يتوفَّر أمامنا طريقان، لا طريق واحد، يمكن أن نسلكهما لبلوغ ذلك ويبدو أنهما مختلفان

تمامًا للوهلة الأولى، لكنهما في الواقع متكاملان. يتجه الطريق الأول صوب الذات نفسها، وهذا ما أدعوه فرح التحرر.

أما الطريق الثاني فيذهب نحو الآخرين، ويعني التوافق مع العالم، وهو فرح التشارك.

وسنرى أن هذين الطريقين، طريق التحرر وطريق الحب، الانفصال والوصل من جديد- يتوافقان مع ما سمَّاه بعض الفلاسفة وكبار الروحانيين الفرح الكامل، ذلك الفرح الذي لا يرتبط بسبب خارجي والذي ما من شيء بوسعه أن يجفِّف نبعه.

عملية الفردية

يتمثَّل الطريق الأول لتطوير فرح فعّال ودائم في الاتجاه صوب الذات، أن تصير ذاتك بشكل كامل. يبدأ هذا الطريق بالتأمل الذاتي أو الاستبطان: نختبر أنفسنا سعيًا إلى معرفة كل ما في ذاتنا لكنه ليس بالفعل منها إنما فُرض علينا بشكل أو بآخر من الخارج عبر أسلوب تربيتنا وثقافتنا.

من شأن بعض الأفكار والمعتقدات الخاصة بالمجتمع وبالله والتي تتعلَّق بنا أنفسنا أن تُخفي «ذاتنا» الحقيقية وتخنقها. وبالتالي تجعلنا حزانى. ومن هذا الطريق، بوسعنا أن نبدأ في الانفصال وفك الارتباط، أي التخلص من هذه الوشائج. نحن ننسج علاقات ضرورية لنا، نحن لا نستطيع الحياة من دون جماعة، عائلة، بلا قيم ومعتقدات نرثها من البداية. لكن من الضروري أيضًا لو أردنا الاتجاه

صوب الفرح الأكثر عمقًا، أن ننظر بعين ناقدة لهذه العلاقات وأن نتخلَّص مما يعوقنا منها. «الانفصال» هو الاسم الذي أطلقه على هذا الطريق وهو يمثل الخطوة الكبرى الأولى نحو التحرر.

بوسعنا الحديث كذلك عن عملية الفردية كما فعل عالم النفس السويسري كارل جوستاف يونج، وهو من أتباع فرويد، لكنه لم يكن متوافقًا تمامًا مع أفكار معلمه. يحدث الاتجاه صوب الفردية مع الاقتراب من منتصف عمر حياة الإنسان، ما بين 30 و50 عامًا، حين ندرك - من خلال التجربة- طبيعتنا الحقيقية وتطلعاتنا الواقعية. حينها نفهم أن بعض عناصر حياتنا لا يُلائم تطلعاتنا التي ننشدها بالفعل. أراد أحدهم العمل في المجال المالي لكن أباه، عازف البيانو، وجّهه نحو الفن، وهو المجال الذي لن يتطور فيه. وبالعكس، شخص آخر يعمل في المجال المصرفي كان يحلم بأن يصير كوميديًا لكن والديه أحبطاه: «هذه ليست مهنة تقتات منها!»، بينما كان شخص آخر يحلم بأن يواصل دراسته لكن كانوا يرددون دومًا على مسامعه هذه العبارة «لن تكون لك قيمة»، حتى اقتنع بذلك في النهاية وبدأ يعمل في سن مبكرة جدًا من دون أن ينسى أبدًا ذلك التأكيد الذي سمعه من قبل. ثمة أيضًا من كان يتلقّى دائمًا ألعاب الصبيان بينما كان يريد ألعابًا تخص البنات فتكيَّف مع تحمّل الهوية الذكورية ولم يتجاسر أبدًا على تطوير حساسيته الأنثوية فشعر بالانزعاج وعدم الراحة. السعي نحو الفردية هو عمل يتعلّق بالانفصال، وفك الارتباط يسبقه مجهود مضاعف من التأمل الذاتي والوعي بما لا يلائمنا وبما هو غريب عنا، والوعي،

في الوقت نفسه، بما نحن عليه بالفعل وبحاجاتنا الحقيقية وبطبيعتنا الفعلية. تلك التي لم تخنقها الأفكار والمعتقدات العائلية، والثقافية للوسط الذي - أرادت لنا المصادفة أو المصير - أن نحيا فيه، بالنظر إلى وجود نماذج حقيقية ينتجها اللاوعي الجمعي، حيث يختلف اللاوعي الجمعي لشخص مولود في فرنسا عن آخر مولود في الهند أو في البرازيل. قطعًا علينا الإقرار بحاجاتنا إلى ذرّية ما، وبيئة ما، وثقافة ما، لكن توجد داخلنا أيضًا «ركيزة» أولية نسمِّيها «الشخصية» المنفردة، الخاصة جدًا التي لا مثيل لها والتي يمكن الكشف عنها في وقت مبكر جدًا. في الواقع، يمكن أن نتبيَّن من الأسابيع الأولى من الوجود السمات الخاصة بشخصية المولود، هل هو قلق، فرح، منطو، منفتح، هادئ أم سريع الغضب؟ يصر فرويد على تأكيد تأثير البيئة في تشكيل الشخصية، بينما يرى يونج، من دون أن ينفي وجود مثل هذا التأثير، أنه يوجد قبل البيئة والوسط ما أطلق عليه «الأمزجة الأساسية»، أو «الخصائص»، ونجح في تقديم تصنيف خاص بها.

كان أرسطو، ومنذ فترة زمنية بعيدة، قد تنبَّأ بشكل ما بوجود مثل تلك الخصائص في كتابه «الأخلاق إلى نيقوماخوس». أشار الفيلسوف اليوناني إلى وجود طبيعة خاصة لدى كل إنسان: «يسبق ما يوجد في الذات والجوهر نفسه بالطبيعة ما يوجد من خلال العلاقة، والتي هي ليست إلا عرضًا ومصادفة تحدث للكائن»[1]. ولأجل أن نكون سعداء، يقول لنا، لا بد لكل واحد منا أن يتوافق وجوده مع طبيعته: «الشعور باللذة أمر يهم الروح، والسرور الذي

---

(1) Aristote, Éthique à Nicomaque, livre I, chap. 6, 2.

يحسه كل إنسان يرتبط بميوله، على سبيل المثال، تسر رؤية الخيل مُحبَّ الخيول، ويُسَرّ من يحب المسرح أن يشاهد عرضًا مسرحيًا. وبالطريقة نفسها، يحب العدالة أي إنسان يحب العدل، وبكلمة واحدة، تسر الأفعال الفاضلة من يحب الفضيلة»[1]. يتمثَّل إذن أحد مصادر بلوغ الفرح في تنفيذ الأمر الأرسطي: «اعرف نفسك بنفسك» المحفور على واجهة معبد دلفي. نعرف أنفسنا حتى نتوجَّه، كما يقول يونج بعد أرسطو، صوب حياة تلائم طبيعتنا وتطلعاتنا الأكثر صدقًا.

اعرف نفسك بنفسك
وكن ما أنت عليه بالفعل

الطريقة الأكثر وضوحًا لمعرفة النفس هي التأمل الذاتي والذي يتحقَّق عبر مجهود من الملاحظة الدقيقة لذواتنا، لحساسيتنا، لدوافعنا، ولرغباتنا، ومن خلال تحليل تجاربنا الخاصة وما تُثيره داخلنا. خبراتنا تحدّثنا لو أردنا سماع رسالتها: «ستكون تعيسًا لو وصلت هذا الطريق، وربما حياتك ستزدهر لو سلكت طريقًا غيره». «سينفعك هذا الأمر لو فعلته، بينما ستشقى لو فعلت الأمر الآخر». نفهم جيدًا هذه الطريقة العملية حين يتعلَّق الأمر، على سبيل المثال، بطعامنا. لا تناسبنا كل الأطعمة بل ربما يُمرضنا تناول بعضها، بينما يكون هو نفسه صالحًا ولا يسبب أي مشاكل للآخرين لو تناولوه. فالبعض منا يسبِّب له الجيلاتين أو لبن البقر الحساسية بينما لا يتسبَّبان

(1) Ibid., chap. 8, 10.

في ذلك لآخرين. يتحقَّق الأمر نفسه في حياتنا الوجدانية والمهنية والعقلية. فثمة أشخاص لا يجدون راحتهم إلا في وحدتهم، على العكس من آخرين لا يجدونها إلا بتواجدهم المستمر مع غيرهم. ومعظمنا يناوب، كي ينمو ويزدهر، بين لحظات الوحدة ولحظات التشارك الاجتماعي. والتجربة وحدها كفيلة بأن تخبر كل واحد منا بالأسلوب الأفضل له. يقول سبينوزا حين يدعونا إلى أهمية التمييز: «لاحظ ما سيفرحك وما سيحزنك». لو كنت سأحزن في كل مرة أفتح فيها دفتر الرياضيات لأبدأ حل المعادلات فلا بد أن أتحوَّل من دون تردد إلى نشاط آخر. بالمقابل، لو ستغمرني قراءة الفلسفة أو الشعر في الفرح فلن يكون ثمة شك أن هذا الطريق يلائم مزاجي. وأنا لم أضرب هذا المثل اعتباطًا فقد مررت بهذه الحالة. فهمت سريعًا أنني لم أكن محبًا للرياضيات، أي واحد من أولئك الذين يعتبرونهم من دون تفكير من ذوي الموهبة في الرياضيات. لم أجتهد في دراستها وتركتها تمامًا مع نهاية الصف السادس وقد كانت مادة أجمع فيها «أصفارًا» واعتقدت من جهة أخرى باستحالة إكمال دراستي لو كانوا قد أجبروني على مواصلة دراسة الرياضيات.

يستند مبدأ التمييز على القيام بملاحظة للنفس بصفاء ذهن وهو أمر يتحسَّن بالتدريب. فهو يتضمَّن مراجعة للنفس وخصوصًا من خلال الركون إلى العقل. ومن دون بذل هذا المجهود من التمييز، سننهك أنفسنا في الغالب بأن نصير إلى غير ما نحن عليه بالفعل، وهكذا سنقوم بدور ونحمل شخصية ورغبات لا تخصّنا. وسنقدِّم عن أنفسنا صورة تتفق مع ما ينتظره الآخرون منا، أو مع ما

نتخيل أن الآخرين يتوقعونه منا لكي نحظى بإعجابهم وليتم قبولنا على المستوى الاجتماعي. كلنا نريد أن نكون محبوبين ونحتاج بشكل أساسي أن يتم الاعتراف بنا. ولو لم يتم دعمنا بما يكفي ونحن صغار، ولو لم يكن حب والدينا دومًا على النحو الصحيح والملائم، أو لم نشعر به جيدًا، فسنظل نبحث باستمرار حين ننضج عن الاستحسان والقبول. هذه كانت حالتي، فلسنوات كنت أحتاج أن أسعد الآخرين بغض النظر عن سعادتي أنا، واعتقدت أن هذا شرط كي أصبح محبوبًا. كنت أقول نعم بينما كنت أرغب في قول لا. وافقت على أشياء تسبَّبت في ألمي ومعاناتي. وحين صرت شابًا في عمر المراهقة، أمضيت وقتًا طويلًا لأفهم أن هذا الوضع تسبب في تعاستي. حينها قررت الشروع في علاج يساعدني على تعلم كيف أصير ما أنا عليه بالفعل. وبالتدريج فهمت أولًا، وبفضل اخصّائي نفسي، أنني كنت أعيش دومًا ومن دون أن أعي ذلك مراقَبًا من أبي. ولم يحدث أبدًا أن تجاسرت على الإقدام على عمل لا يرضيه، الأمر الذي جعلني أبحث دائمًا عن استحسان الآخرين، وأنا أريد إسعاده بأي ثمن. ولكي أزيد من تعقيد هذا الوضع، كنت قد تلقَّيت عن أبي، بطريقة لا واعية أيضًا أمرًا متناقضًا أعاق نجاحي الاجتماعي: «كن شخصًا مهمًا لكن لا تتجاوزني».

ساعدني برنامج التحليل النفسي أن أكتشف وأفهم هذه المشكلة ولكن لم أفلح مع ذلك في التحرر منها. وبناء على نصيحة عالمة نفس صديقة قررت الاشتغال على انفعالاتي وبدأت مرحلة من العلاج النفسي الجشطالتي. كنا في الريف، اجتمع نحو عشرين

شخصًا معًا يرافقهم اثنان من المعالجين. كانت البداية جلسة أولى للاسترخاء عدّلت وعينا نوعًا ما بما يزيد كثيرًا من قابليتنا للتأثر. وقدّما لنا ورقة وقلمًا وطلبا منا أن نرسم، دائمًا في الظلام، جسدنا. وكشفت الأوراق عن ظلال شديدة الغرابة. وكان الجسد الذي رسمته مكتملًا على نحو ما لكنه كان غير متناسق، كان ثمة جانب منه ضخم والآخر ضامرًا، بساق وذراع غاية في الصغر. وكانت الشخصية المرسومة تقدم انطباعًا بأنها مقيَّدة ومخنوقة. وجاء أحد المعالجين ووقف أمامي وسألني: «بماذا تشعر؟» ولم أكن أشعر بشيء، لكنه أصر وكرَّر سؤاله وشعرت في النهاية بضيق في صدري، وأحسست سريعًا بالاختناق. وسألني المعالج الثاني وكان الأكثر ضخامة مقارنة بالأول ما إذا كان بوسعه أن يزيد من هذا الشعور البغيض ورددت بالإيجاب مؤكدًا أن بوسعه القيام بذلك، وعلى الفور طوَّقني من الخلف. وتصاعد الغضب بداخلي وصرخت أن يتركني وصرخت أكثر فأكثر وقاومت، حين سألني المعالج الأول: «مع من تتكلم؟»، رردت عليه تلقائيًا وأنا أبكي حنقًا: «مع أبي!». وكان ذلك واضحًا. كنت أرى أبي وطردت الغضب الذي كان يُرهقني واستطعت أن أقول له أخيرًا إنه يخنقني ويحول بيني وبين أن أصير ذاتي. تعاركت وتخبَّطت وزعقت وتحرَّرت في أقل من ساعة من تأثير نظرة أبي ووعيت أنه، لكي لا أتحقَّق اجتماعيًا، انتهى بي الحال بأن جعلت الجانب الذكوري مني ضامرًا (وهو الجانب نفسه الذي ظهر ضامرًا في ما رسمته)، وطوَّرت الجانب الأنثوي: الإبداع، الشعر والرَّهافة. لم أكن ذاتي على نحو كامل. وحين انتهت هذه المرحلة من العلاج، غنَّيت في الشارع، شعرت أنني تحرَّرت مثل عصفور غادر قفصه.

شعرت من جديد بهذا الفرح الطاغي لعدة أسابيع وهو ما كشف عن مقدرة داخل نفسي لاستقبال فرح أكثر شدة وكثافة. وخلال الأشهر التي تلت ذلك، بدأت أثق في نفسي واستطعت لأول مرة أن أقول لا لشخص لم أتجاسر على أن أرد له أي طلب وهو ما زاد من فرصة تحرري أكثر. وحين أدركت أن هذه الـ«لا» لم يترتب عليها أي مشكلة، لكن على العكس، فبالإضافة إلى أنها حرَّرتني حرَّرت الآخر أيضًا، بدأت أعرف كيف أقول لا، والتخلص شيئًا فشيئًا من نظرة الآخرين: من ذمِّهم ومن مديحهم على السواء. بمجرد أن تفهم أن رغبتك أن تكون محبوبًا من الجميع غباء وعدم جدوى، تزيح عن كاهلك ثقلًا كبيرًا. ينطبق ذلك أيضًا في كل المواقف المهنية: حين لا يقدرنا أحد الزملاء فهذه مشكلته وليست مشكلتنا. ربما كان محقًا في ذلك وسيان أن يكون قد توفَّرت له أسباب صحيحة أو خاطئة، مشروعة أو غير مشروعة! من المستحيل أن نحيا في الفرح لو خضعنا على الدوام لانتقاد أو تقدير الآخرين.

طريق التحرر عند سبينوزا

يسمح التأمل الذاتي، المدعوم أحيانًا ببرنامج علاجي، بالكشف عمَّا نكونه بالفعل من خلال التخلص من نظرة الآخرين، على أن نبدأ بأكثرها تحديدًا وهي نظرة والدينا، ونظرة كل ما يحول بيننا وبين أن نكبر وننمو. وذكرت، حتى الآن، ثقل هذه المؤثرات الخارجية. لكن يتعيَّن أن ننتبه إلى أن تحررنا يتوقف على استعدادنا الداخلي (مهما كانت أسبابه وهي خارجية في الأغلب، لكنها تكون أيضًا

أحيانًا أسبابًا داخلية): ما يخص أهواءنا، ومشاعرنا، واندفاعاتنا، ورغباتنا ومعتقداتنا. لنتحرَّر وبالتالي لنفرح لا بد أن نتعلَّم كيف نحل قيود عبوديتنا الداخلية. فنحن غالبًا نكون عبيدًا لأنفسنا قبل أي شيء والتعرف إلى ذلك هو الترياق ضد الشعور بأننا ضحايا. وإنه من السهل للغاية توجيه الاتهام للآخرين باعتبارهم السبب في كل مشاكلنا!

ويهدف التصور البوذي، عبر طريق طويل من التأمُّل والاستبطان إلى التحرر من العبودية الداخلية للوصول إلى حالة التيقّظ، وتجربة التحرّر القصوى، وسأعود إلى ذلك بشكل موجز في الفصل المُخصَّص للفرح الكامل، لكن لنبقَ هنا مع التصور الفلسفي الخاص باسبينوزا، المفكر الكبير الذي تناول مسألة التحرر الداخلي.

كما رأينا، سبينوزا كان هو من بشَّر بقدوم عصر الأنوار حين طالب بشكل محدد بتأسيس جمهورية علمانية تحترم حريات الضمير والتعبير. سبينوزا هو إذن الداعي إلى الحرية الحديثة بالمعنى الأكثر انتشارًا للمفهوم في مجتمعاتنا الغربية. لكننا كثيرًا ما ننسى أنه، في الوقت نفسه، المفكر الكبير لمفهوم الحرية الداخلية: يذكر سبينوزا أن الإنسان لم يولد حرًا، لكنه يصير حرًا بعد مجهود عقلاني خاص يهدف إلى التعرف إلى الأسباب التي تقف وراء أهوائه وأفكاره. كل حرياتنا الاجتماعية والسياسية التي اكتسبناها بعد أن دفعنا غاليًا هي حريات ثمينة للغاية: حرية اختيار شريك الحياة، المهنة، مكان الإقامة، الحياة الجنسية وحرية المعتقد والتعبير. هي حريات تم اكتسابها بعد صراع كبير وسنظل ندافع عنها بشراسة.

وقد رأينا كيف تعرَّض سبينوزا في عصره للاضطهاد بسبب آرائه السياسية والدينية، وكيف فقد عائلته وأصدقاءه وأوشك أن يفقد حياته بعد تعرضه لمحاولة اغتيال، وكيف تعيَّن عليه الكتابة أحيانًا بطريقة غامضة حتى لا يتعرَّض للملاحقة. عانى هذا الرجل طوال حياته من العجز عن التعبير بحرية. ومع ذلك، يعلمنا هذا الرجل نفسه أن العبودية الكبرى هي تلك التي تغمرنا في أقسى أنواع الألم: ألم عبوديتنا لأهوائنا الخاصة. لا شيء أكثر أهمية من إنجاز العمل الذي يتطلب صبرًا المُتمثل في انتصارنا على ذواتنا، نتحرَّر من طواغيتنا الداخلية ليس فقط لبلوغ الفرح لكن لكي نُحسّن من العالم أيضًا. لنسمعه، ولنسير للحظة أخرى إلى جانبه!

ولقد رأينا أن الأفكار الأخلاقية لسبينوزا تستند إلى مفهوم الجهد conatus الذي يبذله كل كائن حي للحفاظ على وجوده وزيادة حيويته. يلبس هذا الجهد لباس الرغبة وهي كلمة تستخدم بمعنى شديد التنوع، فهي تعني مثلًا، كما يوضح سبينوزا، كل المجهودات، وكل النزوات، وما يتم اشتهاؤه، وأفعال الإنسان الإرادية[1]، كما يعتبر الرغبة «جوهر الإنسان»[2]. وتكمن عبودية الإنسان في التوجيه السيئ لرغباته. سيكون حزينًا، تعيسًا وعاجزًا لأن رغباته وُجِّهت نحو الأشياء التي تقلل من قوته بدلًا من أن تعمل على زيادتها. وهذا يعني أن عملية التحرر التي تسمح بالانتقال من الحزن والأفراح غير الفعالة إلى الأفراح الفعالة، لا تتمثَّل في قمع أو إلغاء الرغبات لكن

(1) Spinoza, Éthique, III, 1, explication.

(2) Spinoza, Éthique, IV, 18, démonstration.

في التعرف على الجيد منها من السيئ بالنسبة لنا، لأجل إعادة توجيه رغباتنا نحو الأشياء التي تعمل على ترقيتنا.

لا يعتقد سبينوزا، كما فعل الرواقيون، في قوة الإرادة فقط لإحداث التغيير. وهو كذلك لا يعارض، مثلما فعل أفلاطون وديكارت وكانط، استخدام العقل في الحالات التي ترتبط بالوجدان.

فبالنسبة له، ليست الحالات الوجدانية والانفعالية شرًا يعمل العقل والإرادة على كبحه. لكن تتحول هذه الحالات وتصير شرًا لو اقترنت بالسلبية، ولهذا يتوجب تحويلها إلى نشاط فعّال بفضل عملية التمييز العقلي. وهنا، يختلف سبينوزا مع التصور البوذي الذي يربط عن حق بين الشقاء والرغبة مقترحًا إقصاء الرغبة التي هي مصدر التعلق. على العكس، يؤكد سبينوزا أن الرغبة، ولأنها جوهر الإنسان، تمثل عواطفه المحرّكة لكل وجوده. إذن لا يتعلق الأمر بالحد من انفعالاتنا الوجدانية ولكن بالكشف عنها بهدف إثرائها وتوجيهها على نحو صحيح. من الضروري، حسب كلامه، تحويل أهوائنا -المرتبطة بمخيلتنا وبالأفكار الخاطئة والمشوَّشة وغير الملائمة- إلى أفعال أي إلى أهواء ترتبط بأفكار صحيحة. ولصياغة ما سبق بطريقة أخرى، لا تهاجم أخلاق سبينوزا أي شر لأجل إبادته، لكنها تريد الكشف عن المنافع الزائفة التي نتوهَّم الحصول عليها، والكشف عن المنافع الحقيقية المرغوب فيها.

وهكذا يشير سبينوزا إلى أن العقل، الذي لا غنى عنه للقيام بهذا العمل الخاص بالتمييز، لا يكفي لتغييرنا: «لا يمكن محو عاطفة ما

أو قمعها إلا بعاطفة مناقضة وأكثر قوة من المراد قمعها»[1]. يتمثل دور العقل في العمل على إثارة رغبة جيدة أفضل وأكثر إلحاحًا من الرغبة غير الملائمة (التي تُشعرنا بالاغتراب وتُحزننا). وحدها الرغبة، بما لها من سلطان، تسمح للإنسان بالتقدم. لكن لا معنى للرغبة من دون دعم العقل الذي بفضـــله يتم التمـــييز بين الأشـــياء (أو الأشخاص) والذي يتعيَّن عليه التوجه صوبها.

ويوضح سبينوزا أيضًا أن أسباب الأهواء خارجية، وهذا تحديدًا ما سبق أن ذكرناه عند الحديث عن الفردية. وبطريقة لاواعية، تحرّكنا تأثيرات تتعارض مع طبيعتنا الأصلية وتمارس نفوذًا على أهوائنا عبر ما سمّاه سبينوزا «المُخيلة». لا بد إذن من التحرر من هذه الأسباب الخارجية. وهكذا يتوجَّب الكشف عن أسباب هذه الأهواء من خلال بذل هذا الجهد المرتبط فقط بوعينا بذواتنا. وبهذه الطريقة تصبح أهواؤنا فعّالة، ولن نخضع بعد ذلك لأحوالنا العاطفية إنما سنضع أساسًا لها ونعيد توجيهها بشكل واعٍ صوب ما يُنمّينا ويُفرحنا.

هكذا سننتقل من العبودية إلى الحرية، من الحزن أو الفرح غير الفعَّال إلى الفرح الفعَّال، وإلى الغبطة.

وسأحاول أن أعبِّر بشكل أكثر إيجازًا عن أفكار سبينوزا الخاصة بهذا الانتقال من العبودية إلى فرح الإنسان الحر. الإنسان هو كائن رغبة في الأساس، وتسعى كل رغبة إلى الفرح أي تسعى إلى

(1) Spinoza, Éthique, IV, 7, proposition.

زيادة قدرتنا الحيوية. أما الحزن، المتعلّق بانفعال ما، هو رغبة تم توجيهها على نحو خاطئ، رغبة ملتبسة تأثرت بسبب خارجي، فيعمل على تقليل هذه القوة الحيوية. ونحن نعيش في أوقات كثيرة تحت سطوة أهوائنا التي تقودنا إلى السلبية وبالتالي إلى العبودية. وتستند الأخلاق إلى قوتنا الحيوية وانفعالاتنا ورغباتنا وتعمل على توضيحها من خلال التميز المؤسَّس على العقل. وبهذه الطريقة، يمكننا استبدال أفكارنا المنقوصة والجزئية والمُتخيَّلة بمعرفة حقيقية تحوّل عواطفنا السلبية إلى حالات وجدانية فعّالة تتوقّف فقط علينا، حينها يكون بمقدورنا تذوق الفرح الكامل والدائم المرتبط برغبتنا التي تم تنظيمها بشكل ملائم.

والحزن الناتج عن الرغبة التي لم يتم إشباعها هو السبب وراء البحث عن الحكمة. ونصل إلى الحكمة حين يتحقق الفرح المرتبط برغبة تمّ إشباعها.

مرة أخرى، نحن أمام متناقضات: أخلاق تتعلق بواجب تأسس على فئات يُفترض أنها موضوعية عن الخير والشر، وقمع للعواطف، وللغرائز، وإلغاء للرغبة. تصير «إدارة الرغبة» وإعادة توجيهها إذن مفتاح السعادة والتقدم.

يسوع، مُعلِّم الرغبة

ما تصوّره سبينوزا نظريًا عبر مصطلحات أخلاقية وفلسفية، وضعه يسوع قبل ذلك بقرون موضع التنفيذ باسم روحانية الحب التي كان يدعو إليها. وما سمّاه سبينوزا «هوى» سمّاه يسوع «الخطيئة»

وهي الكلمة التي تعني بالعبرية «يعوزه الهدف». على مدار عقود، وبسبب ما لحق التراث المسيحي من تطور، صارت كلمة الخطيئة تحمل معنى الذنب، وباتت مُحمَّلة كذلك بتأثير قوي لأخلاق ساحقة تتعلق بقائمة لا تنتهي من الخطايا التي حدَّدتها الكنيسة، ومنها ما يقودنا رأسًا إلى الجحيم. ولا يوجد شيء من هذا في الإنجيل، ولم يتهم يسوع أحدًا بشيء أبدًا. وحين أنقذ المرأة الزانية من الرجم قال لها: «وَلاَ أَنَا أَدِينُكِ. اذْهَبِي وَلاَ تُخْطِئِي أَيْضًا»[1]، وهو ما يعني «لا تدَعي عنكِ الرغبة بل وجِّهيها ولا تُخطئي الهدف». ويتفق هذا أيضًا مع رسالة المسيح الذي لم يأت ليُحاكم ويُدين البشر، لكن جاء ليُنقذ وليرفع حسب عبارة يوحنا في إنجيله: «لَمْ يُرْسِلِ اللهُ ابْنَهُ إِلَى الْعَالَمِ لِيَدِينَ الْعَالَمَ، بَلْ لِيَخْلُصَ بِهِ الْعَالَمُ»[2]. وفي الواقع، إن يسوع، مثل سبينوزا، لم يقل أبدًا: هذا خير وهذا شر، ولكن بالأحرى: هذا صواب وهذا خطأ، هذا عادل وهذا ظالم، هذا سيجعلك تكبر وتنمو وهذا سيقلل منك. وبدلًا من سحق مخاطبيه بإدانة أخلاقية، يساعدهم على النهوض بأنفسهم عبر إشارة أو نظرة محبة.

وإليكم قصة زكا Zachée [3] التي رواها لوقا في إنجيله. كان زكا جابيًا للضرائب وكان مكروهًا من الجميع، فهو في نظرهم تابع للجمهورية الرومانية يأخذ المال من شعبه ويمنحه للرومان. وكان وهو يفعل ذلك يحتفظ لنفسه بنصف هذا المال. ومع ذلك، حين

---

(1) Jean 8, 311–.

(2) Jean 3, 17.

(3) Luc 19, 1–10.

جاء يسوع إلى قريته تأثر زكا به للغاية، ولأنه كان قصير القامة صَعِدَ جُمَّيزَة لِيرَاه. وتوقع الكل أن يتناول يسوع غذاءه مع أكثر السكان احترامًا بسبب تديّنه، كما يفعل الكاهن أو الفريسي، لكن لم يحدث أي من هذا أبدًا! رفع يسوع عينيه وشاهد زكا ودعاه: «يا زَكَّا انزِلْ على عَجَل، لأَنَّهُ يَنْبَغِي أَنْ أَمْكُثَ الْيَوْمَ فِي بَيْتِكَ». واضطرب زكا بشدة وهوى من على الشجرة وألقى بنفسه عند قدمَيْ يسوع وأعلن له: «أُعْطِي نِصْفَ أَمْوَالِي لِلْمَسَاكِينِ، وَإِنْ كُنْتُ قَدْ اغْتَصَبت شيئًا من أحد أَرُدُّه أَرْبَعَةَ أَضْعَافٍ». لم يقرر زكا تغيير سلوكه لأن يسوع قدم له درسًا أخلاقيًا ما، ولكن لأنه نظر إليه بحب. وأيقظ، عبر هذا الحب، في زكا رغبة أن يصير الأفضل، أن يسمو وأن يُغيّر حياته.

يسوع، على غرار سبينوزا، هو «مُعلّم الرغبة» وهو ما أكدته بامتياز عالمة النفس فرنسواز دولتو Françoise Dolto في كتابها «الإنجيل مُهدَدًا من علم النفس»[1]. وكما أن فلسفة سبينوزا فلسفة فرح، تقود تعاليم يسوع هي الأخرى إلى الفرح: «كَلَّمْتُكُمْ بِهذَا لِكَيْ يَثْبُتَ فَرَحِي فِيكُمْ وَيُكْمَلَ فَرَحُكُمْ»[2]، وهي الرسالة التي يسعى البابا فرنسوا اليوم إلى إبراز قيمتها وهو يُذكّر الآباء والمخلصين الكاثوليك أن الكنيسة تهدف إلى الوصول إلى القلوب كمثال يُحتذى- عبر الفرح والحب - بدلًا من التركيز الشديد على الخطاب الأخلاقي الذي يُقصي كل أولئك الذين يحيدون عن القواعد. وليس من قبيل المصادفة أن يكون عنوان أول إرشاد رسولي له «فرح الإنجيل».

---

(1) Françoise Dolto, L'Évangile au risque de la psychanalyse, Points-Seuil.

(2) Jean 15, 11.

كما أشار سبينوزا، نحن لا نولد أحرارًا، إنما نصير أحرارًا. وطالما أننا لم نقم بهذا العمل الداخلي الذي يهدف إلى التعرف على ذاتنا والذي يستند إلى صفاء الذهن، فلن يُحرّكنا إلّا مشاعرنا، ورغباتنا وأهواؤنا ومعتقداتنا ومُخيّلتنا وآراؤنا. كل الأفعال التي نظن أننا نقوم بها «بحرّية» إنما أملتها علينا في الواقع عواطفنا ومعتقداتنا.

فهم سبينوزا، قبل فرويد بزمن طويل، أن لا وعينا هو الذي يُحركنا، وهذا ما دفعه للاعتقاد بغياب الإرادة الحرة ولتعريف مفهوم الحرية من جديد على نحو أكثر استفاضة. بالنسبة له، أن تكون حرًا يعني أن تتصرف وفقًا لطبيعتك وليس تبعًا للأسباب الخارجية. الحرية هي الاستقلال. وكل تقدم على طريق الحرية يقود إلى الفرح. مررنا جميعًا بذلك: نزداد فرحًا كلما تحررنا أكثر مما يعوّقنا.

تستند كل أفكار سبينوزا إذن إلى هذه الفكرة الأساسية: نحن نمتلك طبيعة تخصنا، فريدة ولا مثيل لها علينا الاستجابة لها: «تختلف رغبة كل واحد منا عن رغبة الآخر طالما يختلف جوهر أو طبيعة كل واحد منا عن جوهر الآخر»[1]. لا يوجد شخصان متماثلان فتتطابق أذواقهما ورغباتهما طالما أن لكل شخص طبيعة خاصة به. لكن يتمثل التناقض الرائع لهذا الفكر، والذي يسمو بمفهوم تفرّد الكائن، في أنه بمجرد التحرر من العبودية، وبمجرد التعرف إلى الذات وتوجيه الرغبة الخاصة وجهة صحيحة، وحين يستقل تمامًا،

(1) Spinoza, Éthique, III, 57, démonstration.

يصير الإنسان مفيدًا للآخرين كما لم يكن أبدًا من قبل، وقادرًا على الحب بطريقة صائبة. في الواقع، يقول لنا سبينوزا، لا يمكننا التوافق مع الآخرين إلا بعد توافقنا مع أنفسنا أولًا. الأهواء هي مصدر كل الصراعات على اختلافها. والإنسان الذي ينجح في تجاوز أهوائه ويحولها إلى أفراح فعّالة يكف عن إلحاق الضرر بالآخر. ينتصر حينها على ما يوجد بذاته من أنانية وغيرة وحسد وحاجة إلى السيطرة وخشية من الفقد وعدم تقدير الذات أو المبالغة في تقديرها، ينتصر باختصار على كل ما يخلق الصراعات بين الأفراد والحروب بين الشعوب. أو لقول ذلك بشكل مختلف نستعيد هذه العبارة الرائعة لغاندي: «نغير العالم لو غيرنا أنفسنا»[1]. الثورة الحقيقية ثورة داخلية.

---

(1) المقولة التي اشتهرت عن غاندي بهذا الصدد هي: «لماذا نغيّر العالم إذا كنا نستطيع أن نغير أنفسنا؟». (المترجم)

5

أن تتوافق مع العالم

أن تفرح لفرح غيرك، هذا هو سر السعادة[1]

جورج برنانوس

(1) Bernanos, OEuvres romanesques, Gallimard.

الطريق الأول لتحقيق الفرح الحقيقي والدائم، والذي انتهينا من دراسته، هو طريق يقطعه المرء نحو ذاته، هو طريق للانفصال عن الروابط. أما الطريق الثاني لبلوغ مصدر فرحنا الداخلي فهو، على العكس، طريق يتجه، في الوقت نفسه، صوب الآخر، هو طريق حب ومشاركة، طريق للوصل من جديد. الوصل من جديد مفهوم لن نجده في معاجم اللغة الفرنسية. وأنا أطلقه على الطريق الذي سنسعى حين نسلكه إلى إعادة خلق الروابط الصحيحة والحقيقية، روابط تجعلنا ننمو ونكبر وتحقق الفرح. روابط يمكنها أن تحل محل تلك الصلات التي نسجناها خلال مسيرتنا في الحياة، والتي تعوقنا أحيانًا وتقيّدنا وتخنقنا أو التي لا تسمح لنا بالازدهار ولا بالتطور حسب طبيعتنا الحقيقية. بالطبع، تظل بعض الروابط السابقة حتمية لأجل نموّنا، فهي تُشكل التربة التي سننسج عليها الروابط الجديدة الصحيحة بدرجة أكبر والأكثر ملاءمة لما نحن عليه بالفعل في اللحظة الراهنة.

حب الصداقة

لا يوجد من البشر من بوسعه أن يحيا وأن ينمو من دون حب،

ومن دون علاقات عاطفية مع الآخرين ومع العالم. تعود أولى علاقاتنا إلى فترة الحياة داخل الرحم. وهي علاقات حصرية مع أمّنا، مع لا وعيها، مع طاقاتها وأهوائها. وتصير هذه العلاقات أقوى بعد الميلاد. تصير نظرة الآباء - تكون في الغالب ولحسن الحظ مُشبَعة بالحب - ثم وسريعًا جدًا، نظرات المحيطين بنا المرآة التي تسمح لنا ببناء أنفسنا: فعبر نظرة الآخرين نبدأ في تقدير ذاتنا. وحين تكون هذه الصورة إيجابية، يشعر الطفل أنه محبوب وأنه جدير بأن يُحَب، ويكتسب الشعور بالأمن والثقة، ويسمح له ذلك بالنمو وبالإحساس بأفراحه الأولى. وأفراح الطفل تفوق الوصف. هي تنطلق بشكل مبالغ فيه لأدنى سبب ويتم التعبير عنها بطريقة تلقائية وحماسية، من خلال التصفيق، والصرخات والضحكات، وعبر الجسد الذي يهتز بكامله، وعبر عينين تشعّان بالبهجة. لا يتعلق الأمر هنا بالمسَرّات البسيطة كتلك التي نشعر بها بوعي أكثر منذ بدايات فترة المراهقة ثم يزداد شعورنا بها حين ننضج. لكن يتعلق الأمر هنا بأفراحٍ حقيقية.

ترتبط الأفراح الغامرة التي يشعر بها الأطفال بصلته بالآخر: هو يضحك ويصفّق لأن أمه وأباه يلعبان معه، ينظران له ويشجّعانه. هو يضحك ويصفّق مع كل تقدم يُحرزه بتشجيع من الآخرين. ثم يكبر الطفل وتتطور علاقاته وتتجاوز الدائرة العائلية. يكتشف في الحضانة ثم في رياض الأطفال أحاسيس الصداقة الأولى التي ستتكثّف على مدار السنوات، وفيما بعد، سيشعر بعواطف الحب الأولى. هي سنوات للتعلم واكتشاف لعلاقاته، فهو سيرتبط مع الآخرين بعلاقات تُفرحه وتساعده على أن يصير ذاته على نحو

كامل، أو ستغمره في الحزن، أو ستجلب له أفراحًا وهمية. يصبح التمييز بين العلاقات العاطفية حينها ضروريًا. لكن من المهم أولًا أن نسعى إلى فهم طبيعة العلاقات العاطفية التي بين فردين باختيارهما، وهي العلاقة التي نسميها إما حبًا أو صداقة.

استخدم أرسطو في كتابه «الأخلاق إلى نيقوماخوس» كلمة واحدة لوصف كل من الحب والصداقة، هذان الشعوران الأساسيان في التشارك الوجداني واللذان نميل اليوم إلى الفصل بينهما، وهي كلمة Philia اللاتينية، والتي أعتبرها «ذات ضرورة كبرى في الحياة»[1]. وتعني philia الحب العميق الذي يجمع بين الأصدقاء كما يجمع بين الأزواج، وهو أساس كل علاقة صادقة بين البشر: تختار شخصًا تشاركه مشروعًا، ترغب في «صنع عمل مشترك»، كما يقول أرسطو، وقد يكون هذا العمل تكوين عائلة، أو تطوير صداقة تتأسس على التبادل والمشاركة في أوجه الترفيه وفي اقتسام المعارف، وغير ذلك. ويقوم هذا النوع من الحب دومًا على التبادلية، فهو لا يعني أن تحب شخصًا لا يحبك، لكن نحب شخصًا يشجعني وأشجعه، ونساعد بعضنا البعض كي نزدهر ونتحقّق. يمكننا، بشكل ما، أن نتبادل الفرح مع من نحبه إلى حد نشعر فيه بفرحه. ومن المتوقع، وهو أمر يحدث بالفعل، أن نتقاسم معه أيضًا معاناته. لكن من دون هذا الانفتاح على الحياة، لن يُصادفنا أبدًا إلا المزاج الكئيب الناتج عن الحماية الزائدة الخانقة للذات. ولسوء الحظ، تكون الصداقات، أو علاقات الحب أحيانًا، غير مستقرة لأن أحد الطرفين يحب الطرف

(1) Aristote, Éthique à Nicomaque, livre VIII, I, 1155a.

الآخر من دون شروط ويريد سعادته قبل أي شيء آخر، أما الطرف الثاني فيحب لكن بشرط أن يحقق ذلك الحب توقّعاته. ويوجد هذا النوع من العلاقات على كل المستويات. أعرف آباء يحبون طفلهم «بشرط» أن ينجح في دراساته. أزواج يحبون شريكاتهم «بشرط» احتفاظهن بوظيفتهن أو بجمالهنّ الجسدي. أصدقاء يرتبطون بك بسبب إطرائك لهم أو لأنك تساعدهم على الدخول إلى وسط أو آخر. هذه الصداقات أو علاقات الحب المشروطة تمنع بزوغ الفرح، لأننا لا نكون موضعًا للحب لذاتنا، وفي الحقيقة لن نشعر بذاتنا الفعلية أبدًا في علاقة من هذا النوع. يتضمَّن هذا النوع من الحب (philia) بُعدًا من دون وجوده لن يكون ثمة حب حقيقي أو يساعد على التقدم هو الفرح بمقدرتك على أن تصير ذاتك الفعلية وأن تساعد الآخر أيضًا على أن يصير ذاته الفعلية. يعني أن تحب وأن تُحَبَّ أن تريد الأفضل للآخر كما تريده لنفسك، تستقبل الفرح وتمنحه إياه. لا ترتبط عاطفة الصداقة الحقيقية بمنفعة، فأنا لا أتخذ هذا الشخص صديقًا لي لأنني في حاجة إليه على المستوى المهني، الاجتماعي أو المادي، وهذا لا يعني أن تكون الصداقة الفعلية منزَّهة بالضرورة عن الغرض: بوسع صديقي كذلك مساعدتي في عملي، لكنه سيظل صديقي أيضًا لو لم يحقِّق لي ما توقَّعته منه، لأنه أحيل على التقاعد على سبيل المثال أو لأنه غيَّر وظيفته.

ومن دون شك تعد صداقة مونتاني[1] ولابواسي[2] المثال الأكثر شهرة للصداقة. كانا قد التقيا عام 1558 حيث اجتمعا معًا في برلمان بوردو. كان ميشيل دو مونتاني يبلغ حينها خمسة وعشرين عامًا، وكان إيتيان دو لابواسي يكبره بثلاثة أعوام، وقد علما على النور أن بوسعهما التفاهم معًا. كانا فرحين بسبب صداقتهما وقد ميز مونتاني بين هذه الصداقة وبين «ما اعتدنا أن نطلق عليه أصدقاء وصداقة»، والتي اعتبرها «علاقات وتآلفات أنشأتهما مناسبة ما أو توقّع يرتبط بفائدة ما». وفي الوقت ذاته مدح الصداقة الحقيقية التي «تمتزج فيها الأرواح معًا وتختلط على نحو من الشمول بحيث يمحو الرابط الذي يجمعها معًا ولا تجده بعد ذلك أبدًا»[3]. ويصوغ مونتاني التعبير الذي سيظل شهيرًا كقاعدة تقترب من أن تكون مثل المعادلة التي تفسر سبب الصداقة وكيفيتها: «لأنه كان هو، ولأنني كنتُ أنا».

اعترف مونتاني في كتابه «المقالات» صراحة بأن أجمل لحظات وجوده كانت تلك التي تقاسمها مع لا بواسي. سيظل موت صديقه المبكر، بالكاد بعد خمسة أعوام من لقائهما الأول، الألم العظيم

---

(1) ميشال دو مونتاني Michel de Montaigne (1533-1592) فيلسوف فرنسي ألّف طوال حياته كتاباً واحداً نُشر في ثلاثة مجلدات حاز شهرة كبيرة ضمن الكتب الفلسفية، هو كتاب «المقالات» Les Essais اشتمل على خلاصة فكره في الحياة والبشر. (المترجم).

(2) إيتيان دو لا بواسي Étienne de La Boétie (1530-1562) كاتب وشاعر فرنسي، نشر كتابًا حاز شهرة كبيرة هو «مقالة في العبودية المختارة» (Discours de la servitude volontaire) وقد حلل فيه مفهوم السلطة وأسباب الخضوع لها. (المترجم).

(3) Montaigne, Essais, livre I, XXVIII.

الذي لازمه في حياته، الذي فاق كثيرًا، كما يعترف، الألم الذي نتج عن الموت المبكر لخمسة من أبنائه.

أما شهادة أبيقور التي وجهها إلى صديقه إدوميني فلا نعرف عنها الكثير، إنه يسجل في رسالة مؤثرة للغاية أملاها وهو في فراش الموت تفاصيل عن صحته وما يشعر به من آلام، ثم يضيف: «لكن في مواجهة هذا كله (أي في مواجهة كل آلامه الجسدية) لا يغيب الفرح الذي شعرت به روحي حين أتذكر أحاديثنا الماضية»[1].

يحتاج حب الصداقة Philia إلى التصرف من دون انتظار مقابل، وعلى نحو تبادلي في الوقت ذاته، وإلا سينقلب بقوة صوب التضحية والحزن. قطعًا ثمة فرح يتحقق حين تساعد وتمنح من دون انتظار مقابل وبعدم اكتراث كامل لما بوسع الآخر أن يمنحه لي، لكن هذا بُعد آخر من أبعاد الحب سأتحدث عنه لاحقًا. يختار الأصدقاء والرفقاء الحقيقيون بعضهم بعضًا. وهذه العلاقة ليست محتومة أو مفروضة، لكنها تتطلب خيارًا ولا بد من رعايتها لكي تزدهر.

من العاطفة المُحبة إلى الحب الذي يُحرّر

وبعيدًا جدًا عن مفهوم حب الصداقة Philia الذي يجعلنا ننمو ونكبر بأن يكشف لنا عن أفضل ما في ذواتنا، نظم الكثيرون أشعارًا عن العشق وما فيه من إثارة ولذة وكثافة للمشاعر المتأجّجة المرتبطة

(1) Rapportée par Diogène Laërce, biographe et poète du début du iiie siècle, dans Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres, X, 22.

بالرغبة. ويُعد هذا العشق سببًا للإحباطات. فكلمة عشق، وكما يُشير معناها، هي حب سلبي، بالقصد الذي أراده سبينوزا للمفهوم، وهو حب يولد أفراحًا غير فعّالة لأنه يتأسس في الغالب على وهم أو إسقاطات، حيث ننتظر من الآخر أن يُشبع حاجاتنا ويتصدّى لمخاوفنا وما يعوزنا، ولهذا نتصور شخصًا ما بشكل مثالي. أو نتمثله بشكل غير واعٍ في أمنا أو أبينا ونعيد، دومًا بطريقة لا واعية، إنتاج العلاقة الوجدانية التي كنا قد حصلنا عليها ونحن أطفال مع تلك الأم أو ذلك الأب. تفسر هذه الأوهام الطبيعة العابرة للعشق، فعاجلًا أم آجلًا سيتبدد. ويُقال إن الحب يدوم ثلاثة أعوام، والأمر يختلف في حالة الحب الحقيقي، وبالنسبة للعشق فنعم قد يستمر هذه المدة بل ربما لن يدوم إلا ستة أشهر!

ويحدث أحيانًا أن يتحوَّل العشق إلى كراهية، ومنطقي جدًا أن يحدث ذلك لو استندنا إلى تحليل الأهواء الذي قدمه سبينوزا. كنت قد ذكرت أنه يعرّف الحب باعتباره «فرحًا يُصاحب فكرة سببها خارجي»، نفرح حين نفكّر في الآخر أو في حضوره. وعلى العكس، هو يعرّف الكراهية باعتبارها «حزنًا يُصاحب فكرة سببها خارجي». ولو لم يتأسَّس الحب على فرح فعّال بل فرح سلبي، أي يرتبط بالمُخيِّلة، يتحوَّل عاجلًا أم آجلًا إلى حزن، وهذا الحزن ليس إلا المعنى المُضاد للعشق أي الكراهية. يمكن للحب، في شكله السلبي، أن ينقلب سريعًا جدًا إلى كراهية والعكس صحيح أيضًا. وهكذا نرى أزواجًا يمضون وقتهم في عشق متبادل ثم في كراهية متبادلة، يرغبون بقوة في بعضهم البعض ثم يمزِّقون بعضهم البعض

بالقوة نفسها. ومن جهة أخرى، ما من شيء يثير الدهشة أكثر من ملاحظة متانة العلاقة التي يحافظ عليها العديد من الأزواج بعد انفصالهم. وللأسف، يتعلق الأمر في الغالب بعلاقة صراع يُفاقم منها مشاكل ترتبط بتربية الأطفال والمسائل المرتبطة بالإعاشة وبالرعاية. ومهما تكن أسباب هذا الانفصال المستحيل، تكن النتيجة تسمّمًا متبادلًا سببه الفشل في تحوُّل الحب إلى صداقة واستمراره في حالة من العداوة والضغينة بل والكراهية.

وقد صنَّف سبينوزا هذا النوع من علاقات الحب ضمن العواطف الحزينة (حتى لو صبغتها أفراح زائفة) والتـي تؤدي للاغتراب. وحدث لي أن عشت في الماضي هذا النوع من العلاقات العاطفية - لكنها لم تبلغ حد الكراهية - ولطالما أنهكني ذلك إلى درجة أعترف فيها برغبتي في عدم حدوثه من الأساس. حتى لو أوجدت هذه العلاقات في البداية رغبة كانت من القوة بحيث استدعت فرح الحياة، فإن طابعها الوهمي والإحباطات التي ترتَّبت عليها أدَّت في النهاية إلى إثارة الأحاسيس السلبية (حزن، غضب، حقد وخوف) أكثر مما حقَّقت أفراحًا حقيقية.

الحب الحقيقي هو الذي يستمر في العلاقة العاطفية، حتى لو وجدت الأهواء والأوهام في البداية. لكن كيف بوسعنا أن نتعرّف عليه؟ مثله كمثل الإشارات الخاصة بحب الصداقة، نتعرف عليه عبر الفرح الذي يحدثه داخلنا حضور الآخر، الآخر الطبيعي والصادق، وبالسعادة التي يتسبب فيها مثل هذا الحضور. بالرغبة التي نحسها في أن نفرحه، وأن نراه يكبر ويصير ذاته على نحو كامل. لا يعني

أن تحب شخصًا أن تتملكه، إنما يعنى، على العكس، أن تتركه يتنفَّس. لا يعني الحب أن تحتكر الآخر وتجعله تابعًا لك، بل يعني، على العكس، أن ترغب في استقلاله. الغيرة، التملك والخوف من فقدان الآخر هي أهواء تتطفل على حياة الأزواج بل تدمّرها. الحب الحقيقي لا يقيّد بل يحرر. ولا يخنق الآخر بل يعلّمه أن يتنفس على نحو أفضل. يعلم أن الآخر لا ينتمي إليه لكن يمنح نفسه له بحريته. هو يسعى إلى حضوره لكن يحب أيضًا الوحدة وفترات الانفصال لأنه يعلم أن تلك الفترات تجعله يعرف بشكل أفضل معنى أن يكون المحبوب حاضرًا. يستحسن تجنّب الحب الذي ينصهر فيه المحبّان معًا، حتى لو كان هذا الانصهار في الغالب هو نوع العلاقة الزوجية التي يسعى إليها فردان يعوزهما الأمن الداخلي. يربط الحب، في شكله الأكثر صدقًا، كائنين مستقلّيَن، لا يتبعان أحدًا، ويتبع أحدهما الآخر، محررين من الرغبات والتزامات. يتعيَّن دومًا الحفاظ على مسافة بين العاشقين وهو ما عبَّر عنه جبران خليل جبران بشكل واضح على لسان النبي:

> اجعلا في جمعكما فسحاً، ولترقص بينكما رياح النعيم.
>
> تبادلا الحب، ولا تجعلا منه وثاقاً،
>
> بل بحراً يتماوج بين شطآن روحك وروحه
>
> ليملأ كأسك ولتملأي كأسه، ولا تشربا من كأس واحد.

قدمي من خبزك له وليقدم لك من خبزه، ولا
تأكلا من رغيف واحد.

غنيا وارقصا معاً وافرحا، وليدع كل الآخر
وحده،

مثلما أوتار العود وحدها رغم ارتعاشها مع
اللحن الواحد.

هب قلبك، ولا تتركه في جعبة الآخر يبقى.

وحدها يد الحياة قادرة على احتواء قلبك وقلبه.

وقفا معاً دون التصاق.

فأعمدة المعبد نأى بعضها عن بعض،

وشجرة السرو وشجرة السنديان لا تنموان كلٌّ
في ظل الأخرى[1].

هذا الشكل من الحب يناقض تمامًا حالة الانحراف النرجسي. فالنرجسي يحب انعكاس صورته في الآخر ويسعى أن يجعله تابعًا له بشكل مطلق. يبدأ بالإطراء عليه، وإغوائه، ثم ولأجل أن يسيطر عليه كلية يكسره ويعزله عن كل علاقاته وينزع عنه كل ثقة في نفسه. ولو حاول الآخر الفرار، سيغويه من جديد حتى يتمكن من تحطيمه، فهو لا يحبّه. يمكن أن نجد هذا النوع من العلاقة في

(1) Khalil Gibran, Le Prophète, Sur le mariage.

الحياة الروحانية. يتمثل الاختلاف الكامل بين المعلم الروحاني والمتلاعب الروحاني gorou (بالمعنى السلبي للكلمة وليس المعنى الهندي الجميل لها)[1]. فالمعلم الروحاني طموحه الوحيد أن يرى تابعه يرتقي ويتجاوزه ويصير مستقلًا. أما المتلاعب الروحاني فلا يهمه إلا أن يجعل مريده تابعًا له وغير قادر على الانفصال عنه ومدمنًا عليه. وسأستخدم الكلمات نفسها تحديدًا للتمييز للحب الحقيقي من انحرافه النرجسي.

يشوب الكثير من علاقات الحب والصداقة والعلاقات العائلية، لكن من دون أن تبلغ حد الانحراف النرجسي في أقصى درجاته، الرغبة في محاولة امتلاك الآخر. من ناحية أخرى، يكون من الطبيعي جدًا أن نلحق ضمير الملكية حين نشير إلى من نحبّهم: «زوجتي»، «صديقي»، إلى غير ذلك. والحالة هذه، لا يعني الحب انتماءنا إلى الآخر ولا امتلاكه. الآخر ليس «ملكية» لنا بأي شكل، وهذه الرغبة في الامتلاك تلوّث الحب بدلًا من أن تدعمه.

وفيما يخصني، لديَّ تصوُّر عن الحب مغاير تمامًا. أراه علاقة مفتوحة وصحية. نسعد لأن للآخر حديقته السرية حيث يكون بوسعه التجول ساعة يشاء، وأن يعقد صداقات وعلاقات خاصة به من دون أن نعيش لأجل هذا السبب في حالة دائمة من الإحساس بانعدام الأمن. أعتبر الحب حالة ذهنية نبتهج فيها بقوة حين يبتهج الآخر، وحيث نحب استقباله ثم ندعه يرحل. وينسحب ذلك على

---

(1) المقصود هنا من يستغل مريديه باعتباره خبيرًا روحانيًا لأن كلمة gorou تعني أيضًا المعلم الروحاني. (المترجم)

كل علاقات الحب. «أبناؤكم ليسوا أبناءكم.هم أولاد وبنات الحياة إذ لذاتها تتوق الحياة.»[1]، كما يقول جبران لنا أيضًا.

يتضمن هذا التصور تطبيقًا لفكرة عدم التعلق: أحب الآخر لكني أرفض التعلق به أو جعله يتعلق بي برباط يضغط على العلاقة. ونحن في الأغلب لا نفرّق بين عدم الاكتراث وعدم التعلق. وقد حلل ذلك وعلى نحو صائب للغاية الفيلسوف نيكولا جو Nicolas Go: «عدم الاكتراث هو الاستغناء في غياب الحب، أما عدم التعلق فهو استسلام للحب كأفضل ما يكون، هو حب من دون تملك»[2]. ومن وجهة نظر نفسية، يتطلَّب هذا الاتجاه توفّر شعور بالأمان الداخلي. يتضمن اليقين بأننا «محبوبون» بالفعل، لكن يتضمَّن أيضًا قبول الخطر المتمثّل في رؤية الآخر يتجه لحب شخص آخر، أي نراه وهو يتركنا. ما من شيء يشبه انعدام الثقة في الذات بوسعه أن يولد الخوف والرغبة في الامتلاك والغيرة. لو تركنا الآخر فليس لأن طرفًا ثالثًا نجح في الاستيلاء عليه لكن لأنه وببساطة ربما كان يشعر بالتعاسة معنا. ولأننا نخنقه حرمناه من الفرح. وبدلًا من أن نساعده على النمو، نسجنا معه علاقات عصبية تكبح وتمنع سعيه الدائم نحو الشعور بفرديته. حين لا نشعر بالفرح، أو حين نكف عن الشعور بالفرح في علاقة ما، علينا أن نتساءل عما إذا كانت هذه العلاقة جيدة لنا. ولنتساءل بالطريقة نفسها لو تكرر شعورنا بالحزن. يأتي هذا الشعور في الغالب من حقيقة أننا كففنا عن أن نكون ذاتنا. يتطلب

(1) Khalil Gibran, Le Prophète, Sur les enfants.

(2) Nicolas Go, L'Art de la joie, Le Livre de Poche, p. 178.

تقييم علاقة ما بذل مجهود من التمييز. هل الآخر يضرّنا؟ في هذه الحالة، علينا أن نبدأ عملية فك الارتباط مع هذا الشخص ثم الوصل من جديد، أو لو تعذر ذلك، ولم يرغب به الآخر، علينا القيام بالعملية ذاتها مع شخص آخر يسمح لنا بالازدهار بالفعل، حسب طبيعتنا التي نحن عليها بالفعل. فنحن مثل الزهور يمكنها أن تذبل بسبب بعض أنواع التربة وبعض الأماكن التي نضعها فيها، وبعضها الآخر يمكن أن يساعدها على النمو، وهو ما تفعله العلاقات الصحيحة، تلك العلاقات التي تحافظ على شعلة الفرح.

فرح الهبة

يوجد نوع آخر من علاقة الحب بخلاف العشق وحب الصداقة واللذين يتأسسان على الاختيار المشترك والتبادلية، وهو ما أسميه حب الهبة: نحب من دون انتظار شيء بالمقابل. هو الحب غير المشروط الذي يشعر به الآباء نحو أطفالهم. هذا هو نوع الحب الذي يسكننا أيضًا حين نساعد شخصًا ما من دون حساب، قد لا تربطنا معه سابق معرفة، حين نمدّ له يد العون فنساعده على التمدد أو النهوض أو السير، أو نساعده على الاستمتاع بالحياة. هو حب التعاطف (Karuna في البوذية ذائعة الانتشار) والذي يمكن تمييزه عن الترحيب البسيط (maitri في البوذية البدائية). وقد ابتكر مؤلفو العهد الجديد كلمة يونانية لوصفه هي agape. حب الهبة هذا الذي يصف في الوقت ذاته الحب الربّاني والحب الذي نكنّه للآخر من دون انتظار مقابل منه. هذا الحب مصدر لفرح كبير. يُعَدّ، لا ريب، من

أجمل الأفراح التي نشعر بها وأكثرها نقاء. وقد أبهرتني جملة قالها يسوع: «هنالك سعادة في العطاء أكثر مما في الأخذ»[1]. ويشكل يثير الفضول، لا تظهر هذه الجملة في الأناجيل الأربعة بالرغم من أن هذه الأناجيل قد عُنيت بتوضيح العلاقة بين حياة يسوع ورسالته، ولكن نقلها بولس في أعمال الرسل. وعلى حد علمي، هذه هي المقولة الوحيدة التي نقلها بولس عن المسيح. ولو لم يكن قد نقل غيرها فلأنه اعتبرها أكثر كلامه أهمية على الإطلاق: «هنالك سعادة في العطاء أكثر مما في الأخذ»، وهذا لحسن الحظ! من دون الفرح الذي تُحدثه الهبة، كيف سيكون مصير التآزر والتشارك؟ هل كان بوسع المجتمعات البشرية الصمود لو كنا قد عرفنا فقط الفرح الناتج عن الأخذ والتلقي؟ تحدث حين نمنح شيئًا، كلنا عشنا هذه التجربة الرائعة من الفرح حين نَهِب. هذه اللحظاتِ من التبادل، حين يكون بوسعنا أحيانًا أن نرى سعادة غامرة في نظرة الآخر عندما نهبه شيئًا ما من دون انتظار مقابل. وتعد هذه اللحظات من أكثر أوقات حياتنا تأثيرًا. يزداد الفرح حين نهبه وتلك من خصائصه الفريدة. فيكتور هوجو، طبيب الأرواح، يُلخّص هذه الحقيقة في مقطع من رائعته «البؤساء». في كل ما بعد ظهيرة كان من حق كوزيت أن تمضي ساعة إلى جانب منقذها. يكتب هوجو: «حين تدخل إلى الكوخ كانت تجعله كالجنة. وكان جون فالجان يبتهج ويشعر أن سعادته تزداد بسبب السعادة التي يدخلها على كوزيت. وإنَّ فرحًا كهذا له وقع السحر، فبدلًا من أن يضعف بريقه يزداد تألقًا وإشعاعًا».

(1) Actes 20, 35.

لا يتحدد الحب فقط في العلاقة مع الآخر. فعلاقة التشارك لا تتوقَّف عند العلاقات بين الأشخاص. أشار اليونانيون إلى فكرة «التوافق مع العالم» بطريقة متناغمة وضرورة أن تكون مواكبًا له. وأن تُدخل نفسك في مسيرة الحياة. أن تشارك في السيمفونية من دون أن تكون نغمة نشاز فيها. يعني التوافق مع العالم أن نتوافق مع المقرَّبين منا، المدينة، والطبيعة، والكون. يعني رفض تدمير الكوكب واستلابه. يعني أن تعقد علاقات محترمة مع كل الكائنات الحية. هو، وبشكل جوهري، الحياة وفقًا لمنهج أخلاقي صحيح بل هو يعني أكثر من ذلك: أن يحركك الفرح وأن تشعر بالتناغم مع كل ما يُحيط بك. وتتضمن كل تجربة جمالية هذه الإمكانية: تأمُّل عمل فني يؤثر فينا، التوقُّف أمام جمال الطبيعة، يصلنا بهذا الشيء الذي يتجاوزنا ويدفعنا إلى السمو وتخطي ذاتنا. يعمل التأمل على ترقيتنا ويساعد على بزوغ الجزء الأكثر نُبلًا في أنفسنا، وقد اعتبره أرسطو، مع حب الصداقة، التجلِّي الأكثر صدقًا لتحقق السعادة والفرح.

ومهما شكرت والديَّ فلن أفيهما حقهما لأنهما اختارا طواعية الحياة في الريف لأجل أن يكبر أطفالهما وسط الطبيعة. وهكذا وافق أبي ولسنوات أن يمضي ساعتين بالقطار يوميًا للذهاب إلى عمله وأتاح لنا أن نكبر في بيت تحيط به حديقة كبيرة يطوّقها ذراعا نهر. وسأواصل البحث عن اتصال كهذا ما دمت حيًّا، هذه الشراكة مع الطبيعة التي طالما أثرتني في سنوات شبابي.

عرفت أول عاطفة حب قوية وأنا طفل، ليس مع رفيقة لي في

صف الدراسة ولكن حين كنت أتنزَّه في الغابة: أحسست بفرح كان التأمل مصدره. كان عمري نحوها ثمانية أو تسعة أعوام. أحضرت لي عمتي أنطوانيت، المتخصصة في مجال الأثنولوجيا وتعمل بالكاميرون، قوسًا وسهامًا. واقترح والدي عليَّ الذهاب لصيد طائر الدراج في الغابة المجاورة لبيتنا. حدث ذلك في وقت مبكر من صباح يوم أحد، أتذكر هذا النور الخفيف جدًا الذي يتسرَّب بين أغصان الأشجار. تقدَّمت ببطء ممسكًا قوسي يتبعني أبي من الخلف ببضعة أمتار. وفجأة حط طائر دراج ضخم ألوانه رائعة أمامي. وتسمَّرت في مكاني مبهوتًا. وصاح فيَّ أبي: «اضرب، اضرب!». شاهدت الطائر ينشر جناحيه ويطير باتجاه الشمس. ثم حط طائر دراج آخر وتبعه طائر ثالث ورابع أمام عينيَّ المنذهلتين. حينها ألقيت قوسي وسهامي على الأرض كي أتأمل هذا المشهد وأنا غاية في التأثر. كان قلبي يفيض فرحًا. وفهم أبي ووضع يده على كتفي، وكان هو أيضًا قد تأثر بشدة من جمال الطبيعة. وعلمت في هذه اللحظة أنني لن أصير صيادًا أبدًا.

وبعد ذلك بسنوات ذهبت عائلتي لمشاهدة مصارعة الثيران. وحين شاهدت المصارع وهو يُجبر جواده المرعوب على تحمل ثقل الثور، ثم وهو يقوم بوخز عضلات رقبة الحيوان المُطارد لكي لا يستطيع رفع رأسه ويخوض المعركة، وحين شاهدت الدم ينبجس والناس يصيحون فرحًا أصابني غثيان شديد وخرجت من الحلبة. قالوا لنا إنه من المستحيل منع مصارعة الثيران بحجّة أنها تقليد قديم جدًا. وبهذا المنطق، يمكن اعتبار ألعاب المصارعة، حيث يتقاتل البشر -وهو ما حرمته المسيحية- أيضًا من التقاليد القديمة جدًا!

وينطبق الأمر نفسه على ختان البنات الصغيرات في العديد من دول العالم. أنا على قناعة بأن المعنى الحقيقي للإحساس بالغير، والحساسية الكبيرة لمعاناة الكائنات الحية، لا يمكن أن يجعلاني أرفض ما يحدث بحق البشر وأقبل معاناة الحيوانات بل أشجّع حدوثها. يحدث لي أن أقتل ناموسة كانت تقضّ مضجعي أو أصطاد سمكًا لآكله لكن أي فرح وحشي يتحقّق حين نسلب حياة أحد الكائنات فقط لأجل أن نسعد بالشعور بالقوة المطلقة الناجمة عن فعل القتل. أي أهواء تعيسة وأي رجعية تمثلهما مصارعة الثيران والصيد حين يمارَسان كرياضة! هذا من دون أن أذكر أيضًا عمليات تصنيع الماشية التي تعامل الحيوانات باعتبارها جمادًا (يتم الحديث بالإضافة إلى هذا عن الخنازير باعتبارها «مادة خام» في عمليات تربيتها)، كأنها ماكينات لإنتاج الطعام لا كائنات حية. باحترامه الطبيعة والحياة، يتوافق الإنسان مع العالم ويكون توجهه الأخلاقي صائبًا. وحين يفعل العكس لا يكون متوافقًا مع بيئته الطبيعية ويغتصبها وعاجلًا أم آجلًا سيدفع ثمن فعلته تلك غاليًا.

أفضّل تأمل الطبيعة أكثر من السيطرة عليها، ويسمح لي هذا بالاقتراب من المقدس. يوجد العقل (noos عند الإغريق) ليتأمل، كما يقول لنا أفلاطون وأرسطو وأفلوطين. ويتأثر هذا العقل بشيء يتجاوزه ويسمو عليه ويُبهره بشدة. ويتفق هذا تحديدًا مع تعريف العاطفة الصوفية - وتعني كلمة صوفية هنا حرفيًا «ما يتعلق بالأسرار». وهو ما سنهتم به الآن باستعراض ما أطلق عليه الحكماء وصوفيو العالم أجمع «الفرح الخالص» أو «الفرح الكامل».

6

الفرح الكامل

أبديون..هذا ما نشعر به ونحياه[1]

سبينوزا

(1) Spinoza, Éthique, V, proposition 23.

في القرن الثالث عشر وفي واحدة من أمسيات الشتاء القارصة البرودة، وصل فرنسوا الآسيزي إلى سانت ماري دو أونج قادمًا من بيروچا برفقة ليون، أحد إخوته. وكان فرنسوا قديسًا شهيرًا يحيا في فقر مدقع وفي فرح شديد للغاية. كان منسجمًا مع العالم، كان يحدِّث العصافير، ويتلذذ بالجمال الذي يحيط به، ويتقاسم القليل جدًا الذي كان بوسعه أن يمتلكه، كسرة خبز أو ثمرة فاكهة قُطفت عن شجرة.

«كان فرنسوا وهو في الطريق يفكر بصوت عال ويوضح كل ما لا ينتمي إلى الفرح الكامل: القداسة ليست فرحًا كاملًا، ولا المعجزات، ولا المعرفة الشاملة، ولا إمكانية العلم بكل شيء، ولا حتى معرفة لغة الملائكة. وسأله الأخ ليون مقاطعًا:

- لكن أين يكون الفرح الكامل إذن؟

وقطعًا كان ليون يتوقَّع أن يجيبه فرنسوا أن الفرح الكامل يتحقَّق بالصلاة أو بالتفكير في الرب، ولكن تابع هذا الأخير فقال:

«حين نصل إلى سانت ماري دو أونج، يبلّلنا المطر ويجمّدنا من البرد، ويلطّخنا الطين ويقرصنا الجوع، وحين نطرق باب الدير، وحين يأتي من يفتح الباب غاضبًا ويقول: «من أنتم؟». ونجيبه بأننا اثنان من إخوتك فيقول: «لا تقولا صدقًا إنما أنتما فاسِقان تخدعان العالم وتسرقان صدقات الفقراء اذهبا من هنا». وحين لا يفتح لنا الباب ويتركنا في الخارج في الثلج والجوع، حتى الليل، فلو احتملنا حينها وصبرنا من دون اضطراب ومن دون أن نهمس ضده بسيل من الشتائم وبالكثير من الفظاظة والرفض الشديد لما فعله، ولو فكرنا بتذلل وتسامح بأن هذا البوّاب يعرفنا بالفعل، وأن الرب أنطقه بكلام ضدنا، فيا أخي ليون، سجِّل أن هذا هو الفرح الكامل»[1].

ويتمثل المغزى من هذه القصة في أنه إذا ما تمت الإساءة إلى ذاتنا بشدة وحين يتم رفضنا من دون سبب وعلى نحو خاطئ أحيانًا، هنا تكون اللحظة قد حانت لترك كل شيء: فلا تعد ثمة أهمية للغضب، والحزن، والحقد، طالما صرت غريبًا عن هذا الفرد الذي يحمل اسم فرنسوا والذي يحتاج إلى الاعتراف به ويحتاج إلى الراحة والمواساة. لو استطعت أن أترك ذلك كله سأكون في الفرح الكامل.

الذهن والذات

لأجل أن نفهم بشكل أوضح حديث هذا القديس المسيحي،

---

(1) ذكرت هذه القصة في الفصل الثامن من كتاب من المؤكد أنه نشر بعد وفاته وهو بعنوان:

«de sa vie Les Fioretti de saint François un recueil anonyme d'histoires»

سأدعوكم لانعطافة جريئة على الفلسفة الهندية. فالفلسفة وعلم النفس الهندوسيان - اللذان تم دراستهما بشكل شاملٍ وواضح خلال القرن العشرين من قبل سوامي برجناباد Prajnanpad Swami وانتشرت أفكارهما في الغرب عبر تلميذه الفرنسي أرنو ديجاردان Arnaud Desjardins - كشفا عن وظيفة الفكر البشري، وتزداد اليوم استعادتهما من قبل علماء النفس الغربيين لأجل فهم أفضل لجوانبنا النفسية. ووفقًا لهذه الفلسفة، تتمحور شخصيتنا حول سلطتين: الذات والذهن. ترتبط الذات بما نشعر به بشكل عفوي من تجاذب وتنافر: أحب/ لا أحب. وبشكل عفوي أيضًا سنتصرف وفقًا لهذا الشعور: يروقني هذا الشيء فآخذه؛ وهذا الشيء الآخر لا يروقني فسأدعه. هي وظيفة تهدف إلى البقاء على قيد الحياة، ولها فائدتها من بداية الطفولة لأجل نموّنا: فلا أحد يحب أن يحرق أو أن يجرح نفسه، وكل واحد يفضل النشاط الملائم له والذي بوسعه العمل على تقدمنا. وهكذا يمكن للذات أن تتطوَّر بفضل هذه الحماية التي لا غنى عنها. ومع ذلك، لهذه الوظيفة حدود لأن في الحياة أيضًا أشياء لا تروق لنا. بل ثمة أشياء نفضِّلها في وقت ما ثمّ نكتشف أنها تضرنا على المدى البعيد. وتعنى تربية الطفل بتهذيب ذاته. وتعلمه أن المُسْتَحَبّ لا يشير بالضرورة دومًا إلى الدقّة في الاختيار لأن من الممكن أن يكون لما هو غير مُسْتَحَبّ نفعًا ما. نتناول هذا العقار لأنه يداوي أو هذا العلاج لأنه يقوي (اعتدت عندما كنت طفلا على تناول مقدارًا من زيت كبد الحوت وكان يصعب جدًا بلعه لبشاعة مذاقه)، ونذهب إلى المدرسة حتى لو كنا نفضل الإجازة أو البقاء أمام ألعابنا

الإلكترونية، إلى غير ذلك. إذن تُعدُّ الذات البرنامج المتعلق بإدراكنا للمستحب ولغير المستحب والذي سنتعلم من خلال التربية التعامل معه. وبشكلٍ موازٍ، تعد الذات دعامة لمشاعرنا: الخوف، الغضب، الحزن، الفرح،... وتساهم بطريقة محددة في بناء شخصيتنا عبر تعديل سلوكاتنا وأفكارنا ومعتقداتنا وما نشتهيه وما ننفر منه. ترافق وظيفتنا الشعورية تطور ذاتنا. وستشيّد تلك الذات ما سيُطلق عليه، منذ فرويد، في علم النفس الغربي، الأنا، أي السلطة التي سنتماهى معها في فعلنا الواعي. إذن سنتماهى مع ذاتنا.

السلطة الكبيرة الثانية التي أكد علم النفس الهندوسي على أهميتها هي الذهن. وللذهن، مثله مثل الأنا، وظيفة حيوية: هو أيضًا يسمح لنا بالبقاء أحياء. هو برنامج للتفكير يساعدنا على إعمال عقلنا، وتقديم تفسير للأحداث التي تقع وتبريرها، بل اختراع الأكاذيب وهو الأمر الذي غالبًا ما يحدث. وظيفة الذهن أن يجعلنا نقبل الواقع حتى ولو كان من الصعب قبوله. تبرير العبثي، الدرامي، أن تجد له حججًا، وأسبابًا، لكي يسمح لنا بالنجاة وبمواصلة الحياة. على سبيل المثال، يؤمن الطفل تلقائيًا بأن أبويه يحبانه حبًا غير مشروط، وهو ما يسمح له بأن يكبر وينمو. وفي اليوم الذي يقرّعانه بغير وجه حق أو بشكل مفرط بسبب تعبهما وفقدانهما لأعصابهما فلن تتغير قناعته بأنهما يحبانه بلا شروط: سيكون الأمر جد خطير بالنسبة له لو فعل ذلك. سيحاول ذهنه إذن العمل على «عقلنة» هذا الغضب: «أمي تحبني، لكن أفعالي أنا سيئة فلا أستحق حبها». هذا التفسير الذي صنعه الذهن تفسير كاذب. لكن عبره يستطيع الطفل التعلق

بشيء ما يجعله يجد مبررًا لهذا الغضب غير المفهوم، وسيسمح له هذا الترابط المنطقي بالاستمرار في تحمل وجوده.

من وجهة نظر فرويد، اختراع الإله، أو العناية الإلهية، كانت أكبر كذبة ابتكرها الذهن، وقد رأى أننا ابتكرنا تلك الكذبة حين أدركنا وجود تهديدات ومخاطر في العالم. وأطلق فرويد على هذا اسم «الإزاحة»، بما يعنيه ذلك من تستر وراء هذا الاعتقاد بقوة فوقية، وبحماية مطلقة تحقق الطمأنينة. ومن خلال هذا المكون الذي أعترف بفائدته تندرج الأكذوبة التي قدمها كمثال - وهي ذات طبيعة ذهانية (رفض الواقع)- والتي تتبناها الأنا، ويتبناها «الذهن»، وهو ما يوضحه فلاسفة الهند والذين لا يتبنون مع ذلك التصور الفرويدي الخاص بالإله.

الذات والذهن، كما رأينا للتو، هما إذن سلطتين ضروريتين لمساعدتنا على البقاء أحياء والعمل على نهوضنا ولتجاوز عقبات ومخاطر الوجود.

وحين يتم بناء شخصيتنا، نتماهى تمامًا مع ذاتنا: أكون حينها فريدريك، فريديك الذي كوّن شخصيته بفضل الصور التي نقلها الآخرون إليَّ عن نفسي، بفضل العواطف، والمعتقدات والأفكار التي شكَّلت شخصيتي. ذاتي هي أنا: وأكون أنا ذاتي. أما ذهني فهو برنامج البقاء الذي يقود مخّي، والذي أستوحي منه كل أفكاري وكل قراراتي، وغير ذلك.

بعد العثور على هذه الطرق المُسَكّنة يتعيَّن ألّا يصبح ما هو ضروري للبقاء على قيد الحياة عقبة أمام الازدهار الحقيقي للكائن البشري. ولسبب بديهي يتمثل في أن الذات والذهن يكونان قد شيّدا نوعًا من المصفاة بين الواقع وبيننا، وبما أننا لن ندرك الواقع إلا من خلال هذه المصفاة الدائمة فسيفوتنا أجزاء كاملة من هذا الواقع. إذن هذه المصافي: أكاذيب الذهن وأنانية الذات، التي تضمن جيدًا بقائي حيًا، تحرمني من بلوغ الأفراح الغامرة، التي يكون الواقع مصدرها، والتي تتحقق عبر اللقاء مع العالم كما هو ومع الآخرين كما هم. لا أتحدث هنا عن الأفراح «الصغيرة» للذات ولكن عن الأفراح الفعّالة التي وصفها سبينوزا. يتطلب بلوغ هذه الأفراح فعليًا وبالضرورة ترك وتجاوز الذات والتعالي عليها والتخلي عن بوصلة الذهن، هذين النظامين المسؤولين مع ذلك عن نموّنا.

ولهذا السبب، فإن الذات والذهن لا يكفان عن الوجود، فهما حاضران دومًا. لكنهما يكفان عن تولي القيادة، فلم يعودا يسيطران على حياتنا. يتفوّق هنا العقل والحدس على الذهن والفكر - الهُوَ الهندوسي- يتفوَّق على تكويننا الأناني. وستسمح لنا الممارسة الخاصة بالاستسلام، التي ذكرتها من قبل مطوَّلًا، بالتعالي على الذات والذهن اللذين يحرّضاننا على السيطرة على كل شيء. وكلما تقدمنا في بذل هذا المجهود من الصفاء والسعي إلى الفردية ومن قبول للحياة، اكتشفنا أننا لسنا فقط هذه الذات التي تماهينا معها. وهكذا أوافق على عدم اختزال نفسي في شخصية فريديرك

التي تشكَّلت عبر انفعالاته، ومعتقداته، وأفكاره، وذهنه. ولكنني أستمر في الوجود عبر شيء آخر يظهر بقوة في نفسي ويكون أكثر تجذّرًا من فريدريك، يتمثّل في الهُوَ، تلك الهوية الأساسية التي تتعلق بروحي ذاتها. وتكون هذه الهوية عرضة دائمًا للتطفل من قبل معتقداتي والصور المتتابعة عن ذاتي والتي تشكلت منذ بداية وجودي، وأحتاج، لأجل الاتصال من جديد مع هذه الهوية، أن أقوم بعمل حقيقي من خلال الطريقين الكبيرين، التحرر والحب اللذين ذكرتهما في الفصول السابقة واللذين سأذكرهما على نحو أكثر وضوحًا في ما يلي.

عملية الفردية، الجهد المبذول في التأمل الذاتي الخالص، الطريق نحو الذات باختصار، يقود ذلك كله، وبشكل متناقض، إلى تحرر الهُوَ، أو لنكون أكثر تحديدًا، إلى تحرر الهُوَ المتماهي مع الذات. في الواقع يقود الجهد الصادق الخاص الذي يسعى لتحقيق الذات إلى المرور بتجربة التخلي عن الذات. هو يسمح بالانتقال من الأنا إلى الهُوَ. كلما أوغلت في عمق ذاتي وفي التعرف على حقيقتها تحررت من الهوية الكاذبة للذات والتي شيدها ذهني ومشاعري منذ طفولتي المبكرة.

هذا ما ذكره بوذا حين وصف تجربة التيقظ أو الاستنارة، وهي تجربة إشراقية تستند بالأساس إلى الوعي بأن الذات وهم. وهذا بالتحديد ما ذكره سبينوزا في نهاية كتابه «علم الأخلاق».

وفي نهاية هذه العملية العقلية الطويلة المرتبطة بالتحرر من

الأهواء المُحزنة ذات الصلة بأفكارنا غير الملائمة، نبلغ نوعًا ثالثًا من المعرفة (بعد الرأي والعقل)، وهي المعرفة الحدسية. تتيح لنا هذه المعرفة فهم العلاقة بين شيء محدود وشيء آخر لا حد له؛ وهكذا يمكننا أن نفهم طبيعة التوافق بين عالمنا الداخلي الذي يُنظمه العقل، وبين الكائن ككل شامل. وبين كوننا الخاص وبين الكون الأكبر، بيننا وبين الله) الذي يُعتبر متطابقًا مع الطبيعة أي مع الجوهر غير المحدود). هذا الفهم الحدسي هو مصدر أكبر فرح يمكن تحقيقه كما يكتب سبينوزا: «إنما يعود ما يمكن أن ندركه من خير أسمى ومن غبطة إلى معرفة الله وحبّه»[1].

وخلافًا للصوفية التي تنتشر في نطاق التصور التوحيدي، والتي تدعو لإله يتكشف بشكل شخصي، صوفية سبينوزا هي صوفية حضور وملازمة: ليس الإيمان مصدرها بل العقل والحدس. لا يتحد الحكيم مع إله شخصي، لكنه يفهم أنه جزء من الله، يعتبر الجوهر اللانهائي للعالم: «كل ما يوجد، يوجد في الله، ولا شيء يمكن من دون الله أن يوجد ولا أن يُدرَك». هي صوفية تتأسس على تصور غير ثنائي للعالم، وهو ما نسميه «وحدانية». وكما أشرت إلى ذلك في كتاب سابق[2]، ثمة تشابه كبير في تلك المسألة بين ميتافيزيقا الفدانتا الهندوسية المرتبطة بالأوبانيشاد، وتلك الخاصة بسبينوزا: لا يوجد الله خارج العالم: العالم والله من الجوهر نفسه: كل شيء في الله كما أن الله في كل شيء. وكما تقول لنا الحكمة الهندية،

(1) Spinoza, Traité théologico-politique, IV, 4.

(2) Du bonheur, un voyage philosophique, chap. 21.

بتخلي الحكيم عن التصوّر الثنائي، يصير «مُتحررًا حيًا» (jîvan mukta) يعيش في «الغِبْطَة الكاملة الناتجة عن الوعي الخالص وهو واحد» (Saccidânanda).

الحكيم السبينوزي أيضًا يتحرر بشكل كامل من العبودية ويبلغ «الغِبْطَة الأبدية»: «أبديون.. هذا ما نشعر به ونحياه»[1].

ومثل الحكيم الهندوسي، يتحرر الحكيم السبينوزي من الذات، موطن الأهواء ومصدر الوعى ذو التصور الثنائي: أنا والعالم، أنا والآخرون، أنا والله. ولم يكن سبينوزا، بالإضافة إلى ذلك، أول فيلسوف غربي، ولا الوحيد من بينهم، الذي دعا إلى صوفية الحضور والملازمة غير الثنائية. فقد أكد أفلوطين، وهو فيلسوف أفلاطوني من القرن الثالث، أنه بلغ الغِبْطَة الخالصة (هكذا يسمي الفرح) عبر تأمل الواحد الذي نتوصَّل إليه من خلال «الحياة تبعًا للروح»، أي من خلال أسمى جزء في الذات، بكلام آخر عبر الانفصال عن أهوائه وعن كل ما يُشكل الذهن والذات. يكتب أفلوطين: «حين تبتعد الروح عن الأشياء الحاضرة، ترى فجأة الخير يظهر داخلها. وليس ثمة شيء يحول بينها وبينه، ويكفان عن أن يكونا اثنين بل يصير الاثنان واحدًا»[2].

يحصل الأمر نفسه لو سلكنا الطريق الثاني، طريق الحب والشراكة مع الآخرين ومع العالم. وبين فرح إعادة العلاقة من

(1) Spinoza, Éthique, V, 23, Scolie.

(2) Plotin, Ennéade VI, 7e traité, 34.

جديد -مع الآخرين ومع العالم- والتي خصصت لها الصفحات السابقة، فرح التأمل وفرح الهبة نقطة مشتركة: ففي غضون لحظة، أو لمدة أطول، ينسى الفرد نفسه ويكف عن التفكير في ذاته وفي المتاعب اليومية. يُفجّر الحب الحقيقي والتأمل حدود أناه الضيقة ويقلصانها ليفتحا أمامها بُعدًا كونيًا، ربانيًا، أيًا كان الاسم الذي نطلقه على هذه التجربة من تعالي الذات. وحتى لو سلكنا طريقًا أساسه التصور الثنائي -كما كشف عنه الوحي المقدس- يعيش صوفيو اليهودية والمسيحية والإسلام تجارب روحانية متأجّجة وغاية في العمق يعبرون عنها في مصطلحات غير ثنائية، وتذوب فيها ذواتهم تمامًا: «لا أَحْيَا أنا، بَلِ الْمَسِيحُ يَحْيَا فِيَّ» كما يقول القديس بولس[1]. ولأنه أعلن أنه توحّد مع الله قُتل الحلاج الصوفي المسلم (القرن الثامن). بوسعنا أن نذكر أيضًا مؤلفين غير متدينين أكدوا أنهم مروا بتجارب صوفية مشابهة. رومان رولان Romain Rolland وهو كاتب فرنسي من النصف الأول من القرن العشرين، لم يكن مؤمنًا لكنه صاحب هذا التعبير الجميل «شعور مُحيطي» الذي يصف شعور الاتحاد مع العالم، الاتحاد مع «ما هو أكبر من الذات» حسبما كتب. وقد رد رومون رولان على تأكيد فرويد له بأن هذه التجربة ذات طبيعة عصابية بحتة بأن كتب: «كنت أود أن أقدم لكم تحليلًا للشعور الديني العفوي، أو بشكل أكثر دقة، الإحساس الديني الذي هو [...] نتيجة بسيطة ومباشرة للإحساس بـ«الأبدي» والذي

---

(1) Galates 2, 20.

من المحتمل جدًا ألّا يكون أبديًا إنما ببساطة ليست له حدود يُمكن إدراكها وكأنها حدود محيطية»[1].

في كتابه «منبعا الأخلاق والدين» قدم برجسون هو الآخر تحليلًا لافتًا جدًا للظاهرة الصوفية. فقد أكد أن الأفراح الكبيرة هي الأفراح التي يعيشها الصوفيون حين تتوافق إرادتهم مع إرادة الله (أو مع الإرادة الربّانية) وحين يتجاوزون الحدود الضيقة لأناهم ويتركون أنفسهم للانطلاقة الخلّاقة للحياة. وأوضح برجسون كذلك أن هذه حالة تخص المُبدعين فهم يتّحدون مع مجرى الحياة، ومع الانطلاق الحيوي الذي يتخلّل كل حركة الحياة. ولأننا نحصر أنفسنا في ذاتنا الضئيلة ونتقيد بطموحاتنا الشخصية الصغيرة، لا ندخل في مثل هذا الانطلاق ونبقى بعيدين عن تدفق الحياة الذي ليس إلا فرحًا وإبداعًا.

الفيلسوف الألماني أرثر شوبنهاور، الذي عاش في القرن التاسع عشر واشتهر بتصوره المتشائم عن الحياة، كتب أيضًا صفحات رائعة عن الفرح الخالص الذي ينتج عن الفن، وخاصة الموسيقى: «ما يميز الموسيقى عن الفنون الأخرى أنها لا تعدّ إعادة إنتاج لظاهرة ما، ولكي نوضح ذلك أفضل هي ليست تمثيلًا موضوعيًا ملائمًا للإرادة، إنما هي تمثيل مباشر للإرادة ذاتها وتعبر عما يوجد من أبعاد ميتافيزيقية في العالم المادي، تعبّر عن الجوهر الكامن في

(1) Lettre de Romain Rolland à Sigmund Freud, datée du5 décembre 1927, in Un beau visage à tous sens. Choix de lettres (1886–1944), Albin Michel, 1967, p. 264.

كل ظاهرة»[1]. تعد التجربة الموسيقية ذات طبيعة كونية، صوفية، وقادرة للغاية على إخراجنا من ذاتنا، من إحساسنا الفردي وتزيد من امتدادنا لنلحق بالكوني. ويمكنها، بسماحها لنا بالاتحاد مع شيء يتجاوزنا -مثل التناغم والجمال- أن تُدخلنا في واحدة من أجمل تجارب الفرح. ما يعبِّر عنه نيتشه ويشدِّد عليه حين يستدعي ما تحدثه الموسيقى من نشوة ديونيسوسية[2]: «نتذوق سعادة الحياة ليس باعتبارنا أفرادًا لكن مثل مادَّة حية، واحدة، ممزوجة بفرحها الخلاق»[3].

وهكذا، يسمح لنا الجهد الذي نبذله في التحرر الداخلي (الانفصال وفك الارتباط) والتشارك مع العالم عَلَى وَجْهٍ صَحِيحٍ بالكفّ عن اعتبار الذات والذهن القائدين الوحيدين لوجودنا. نكفّ عن التماهي مع ذاتنا، وتحل معرفة أنفسنا والعالم العقلانية والحدسية محل التصورات الذهنية. في هذه الحالة، نصير ذاتنا على نحو كامل، ويوحّدنا مثل هذا الشعور من الكُلِّية مع الآخرين ومع العالم، مع الكون ومع الإلهي. ولا يمكن لشيء أن ينال منا طالما أننا توقفنا عن اسْتَخْلَاص أحزاننا وأفراحنا من ذاتنا. وينتج عن هذا فرح أكثر بكثير من كل الأفراح التي من المحتمل أن نكون قد عرفناها من قبل.

إنه الفرح الكامل الذي عاشه القديس فرنسيس الأسيزي.

---

(1) Schopenhauer, Le Monde comme volonté et comme représentation, III, 52, p. 335.

(2) نسبة إلى ديونيسوس إله الخمر في الميثولوجيا الإغريقية والمسؤول عن طقوس الابتهاج والنشوة والممارسات الحسية. (المترجم)

(3) Nietzsche, La Naissance de la tragédie, 17.

من الممكن أن يبدو هذا الطريق نحو الفرح الخالص شاقًا وصعبًا ويتعذَّر قطعه. ومن المؤكد أنه سيصير كذلك لو تعاملنا معه باعتباره تغييرًا لَحْظِيًّا في الوجهة، ممرًا سريعًا بين «قبل» و«بعد». وفي الحقيقة، هو مسار تدرّجي. ليس الفرح الكامل مكافأة نحصل عليها في مسابقة، إنما هو نعمة تصاحبنا طوال طريق الحرية والحب الذي نقصده. قطعًا، الهدف من وراء قطع هذا الطريق هو التيقظ والاستنارة، تحقيق الذات التي تكون فيها الأنا متعالية تمامًا. ولكن، بطول هذا الطريق، نعيش أفراحًا خالصة في كل مرة نضع فيها أذهاننا وذواتنا جانبًا ولو لفترة وجيزة، في كل مرة نصل فيها إلى مرحلة مهمة، ينفتح فيها وعينا، وفي كل مرة نتناغم فيها على نحو أفضل مع نغمة العالم. يعدّ التيقظ بالنسبة لأغلبنا تجربة تدريجية. لا نستنير فجأة، كبوذا، لكننا نكف شيئًا فشيئًا عن تماهينا مع ذاتنا، ونتعلم إقصاء التصوّرات الذهنية ونتوقف عن إرادة السيطرة على كل شيء، وأكثر فأكثر نصير ذاتنا، وننسج علاقات أكثر صوابًا مع الآخرين. كل خطوة نقطعها إلى الأمام تُحرّرنا أكثر، وتفتح لنا قلبنا أكثر وتزيد من قدرة فرحنا.

وهكذا يمكن أن نعيش تجارب من الأفراح الخالصة، أفراح تُسكِر، أفراح كاملة، تؤكد أننا نتقدم باتجاه طريق التحرر من الأنا من دون أن نبلغ مع ذلك نهايته. من المهم أن نميز هذه التجارب الخاصة من حالة الفرح الكامل والدائم والتي يبلغها الحكماء والقديسون الذين يتحرَّرون بشكل كامل من ذواتهم. ولكن طالما أن

ذاتنا وذهننا لا يزالان مسيطرَيْن، وحتى لو كنا نسير بشكل أفضل في حياتنا الشخصية، يعقب هذه اللحظات من الأفراح الخالصة عقبات وأشكال من المعاناة الداخلية يكون جانبنا المظلم هو مصدرها.

وقد مررت بهذه التجربة بشكل مكثَّف جدًا في فترة من عمري، بين العشرين والثلاثة وعشرين عامًا. ولن أنسى أبدًا هذه المرحلة من حياتي المميزة جدًا والتي شعرت فيها بأفراح كاملة ومعاناة داخلية كبيرة.

كنت قد بدأت دراسات الفلسفة في جامعة فريبورج بسويسرا. وفي المرحلة الجامعية الثانية كنت أستعد للإقامة في مسكن جديد مشترك. كان بيتًا رائعًا، تغمره الشمس ومشيَّد وسط الطبيعة على ضفة نهر ومع ذلك كان قريبًا جدًا من الجامعة. وكنت سأشغل واحدة من الحجرات الثلاث المخصّصة للطلبة. وعند نهاية العام الجامعي، قبل السفر إلى الهند لأربعة أشهر، كنت قد ذهبت إلى هناك لبعض أغراضي الشخصية. واستقبلتني فتاة إنجليزية فاتنة، طالبة طب، وأحببتها من أول نظرة. وكان واضحًا أنها شاركتني الشعور نفسه. ورحلت إلى الهند والتقيت هناك بمعلمين روحانيين من التيبت وعملت - كما سبق أن ذكرت - في مستشفى للجذام ودار للعجزة تديرهما أخوات تابعات للأم تريزا. هناك، دعاني داعٍ للالتزام في حياة الرهبانية لكي أنذر نفسي تمامًا للحياة الروحانية مع مواصلة دراستي للفلسفة. وبمجرد عودتي إلى أوروبا وكنت قد قررت الإقامة في أحد الأديرة، رجعت من جديد إلى بيت فريبورج لجلب أغراضي. واستقبلتني الفتاة الإنجليزية الشابة بسعادة غامرة أربكتني

وهي لا تعرف كل ما حدث لي خلال الشهور القليلة المنصرمة. ولم أستطع أن أعلن لها عن قراري، وثرثرنا مدة ساعتين قبل أن أتجاسر على إعلانه. أجهشت في البكاء واضطربت للغاية، ولم يكن يُقدَّر للقائنا الرائع الاستمرار لوقت أطول. أخذت حقائبي وكنت متأثرا بشدة. والتحقت بدير يقع أيضًا في فريبورج حيث حجزت لي الجماعة التي كنت سألتزم معها غرفة لقضاء الليل. كان الدير، الذي تسكنه بعض العجائز من الملتزمات دينيًا، باردًا وذا مظهر غير مريح، أبواب غرفه مفتوحة على ممر طويل مظلم. وقد رافقتني واحدة من الملتزمات، تنبت بضع شعيرات على ذقنها، إلى غرفتي التى تبلغ مساحتها ستة أمتار مربعة وبدا منها هي التي افتقدت الود ما يشير إلى انها ستغلق باب هذه الغرفة من جديد. وقدَّمت لي بعض التعليمات بطريقة جافة قبل أن تخرج. وعلى الفور أغلقت باب الغرفة وراءها، وفكرت في البيت العذب الذي يقع على ضفة النهر وفي المرأة الشابة الفاتنة التي تركتها لتوّي. ولثوانٍ قليلة تخيلت نفسي أعيش قصة حب رائعة معها في هذا المكان المضيء ثم نظرت إلى الغرفة الكئيبة حيث أنا موجود الآن، وأتخيل أنه ربما سأمضي ما تبقّى من أيامي في مثل هذا المكان شديد البؤس. وفجأة، تحوَّل قلبي شطر المسيح الذي قررت أن أتبع خطاه. وغمرني فرح قوي للغاية، غير متوقَّع على الإطلاق. وأمضيت نصف الليل في البكاء فرحًا. كنت أحيا الفرح الخالص لأنني وهبت حياتي، حياة لم تعد تخصّني.

أمضيت في الدير نحو ثلاث سنوات ونصف السنة. السنة الأولى، وبالرغم من مصاعب حياة التعفف والتقشف، عرفت أفراحًا

استثنائية. ثم مررت بطقس ارتداء ملابس الكهنوت والذي يُعد الخطوة الأولى على طريق الرهبَنة. وفي الليلة نفسها، رأيت حلمًا مزعجًا للغاية ومُقْلِقًا: كنت أتزلج، مرتديًا قماشًا من الخيش، من على قمة أحد الجبال وكانت مهمتي تحطيم الرقم القياسي العالمي في السرعة. وبدأت في النزول السريع جدًا أسفل المنحدر، وكان حشد غفير من المشاهدين يجلس على المنحدر المقابل. وحطمت الرقم القياسي لكنني لم أستطع أن أكبح سرعتي للتوقف فاندفعت نحو الجانب الآخر من المنحدر! ودخلت في الحشد المفزوع وبلغت قمة الجبل الآخر... قبل أن أسقط بقوة في هوة سحيقة.

في الأسابيع التالية، مررت بأزمة نفسية شديدة، عجزت عن النوم وعانيت من الرهاب وتعرضت لنوبات عنيفة من القلق من دون أسباب واضحة. وفهمت فيما بعد معنى هذا الحلم ومغزى تلك الأزمة. كانت الأنا قد تشكلت على نحو سيئ. كانت هشّة وتسعى لنيل الاعتراف، من أبي دومًا والذي كنت أواصل البحث عن استحسانه، ثم اعتراف الآخرين والمجتمع. رغبتي في الرهبنة حتى لو كان قد حرّكها حب صادق للمسيح ورغبة في التقدم في الحياة الروحية، كانت أيضًا طريقة للاعتراف والإعجاب بي وأن أتجاوز أبي في مجال آخر غير الحياة الاجتماعية التي برع فيها، لأنه كان وزيرًا، بأن أصير قديسًا! في قرارة نفسي، لم أكن حرًا. وكان الرُهاب والقلق عرضَيْ هذا الاضطراب العصبي الشديد.

واستغرق الأمر مني أكثر من عامين لأشرع في فهمه بفضل مؤتمر

لجان فانييه Jean Vanier مؤسس جماعات الآرش Arche[1] حيث يعيش المعاقون ذهنيًا وسط عائلات يرافقهم مساعدون. جاء فانييه ليحدثنا في هذا المؤتمر عن واحدة من أكبر عقبات الحياة الروحية والرهبانية والتي تتمثَّل في الجرح الذي يمس الأنا والذي ينتج عنه رغبة في نيل الاعتراف والذي يجعلنا نتطلع إلى ترقية أنفسنا وأن نصير أبطالًا روحانيين من دون أن نلتفت إلى الهشاشة البالغة التي يستند إليها مثل هذا التطلع. وقد مثّل هذا الحديث لي إلْهامًا فعليًا ومصدرًا لفرح كبير سمح لي بمتابعة طريقي الداخلي بمزيد من الوضوح والصدق. وبعد بضعة شهور، قررت الإعلان عن عدم التزامي بحياة الرهبنة وغادرت الدير. وقد استند هذا القرار على دوافع أخرى وبوجه خاص ما شعرت به من تزايد في اضطراب فكري، فلم أعد أطيق القول المأثور الذي كان يتردَّد والذي يؤكد أنه: «ليس ثمة خلاص خارج الكنيسة». ولأضرب على ذلك مثلًا واحدًا، كنت قد التقيت في الهند رهبانًا بوذيين وحكماء هنودًا يفيضون شفقة، وسمعت بانتظام رجال دين وقساوسة غربيين، هيئتهم قاتمة قتامة أرديتهم الكهنوتية، يذكرون بازدراء -وبجهل تام- هذه الروحانيَّات الشرقية «شديدة الضعف مقارنة بالدين المسيحي». لكن يتمثل السبب الحقيقي الذي دفعني إلى الرحيل هو من دون شك الوعي بجرح الأنا خاصتي والتي دفعتني إلى البحث من جديد عن الاعتراف عبر حياة روحانية أكون أنا البطل فيها.

---

(1) ولد جان فانييه في كندا عام 1928 وقد أسس هذا النمط من الحياة الاجتماعية للمعاقين ذهنيًا بعد أن تبنى اثنين منهم عام 1964. (المترجم).

يمكن هكذا أن نتخلَّى عن الأنا، والتعرض من دون توقف لملاحقتها. في الواقع، ليس بوسعنا التخلي عنها وتجاوزها لو كانت قد تشكَّلت على نحو جيد. وإلا سنخاطر بالذهاب نحو وهم روحي يمكن أن يقود إلى الجنون. وقد رأيت أفرادًا آخرين في جماعات روحية، خصوصًا في أديرة مسيحية وبوذية، يتصرفون بعصبية وعنف على نحو بالغ الخطورة. وكانت «الأنا» خاصتهم قد تكونت على نحو سيئ، ولأنهم أرادوا إهمالها وهم يسعون وراء القداسة أو التحرر، فإنه يصل بهم الحال أحيانًا إلى حدوث تحلل في الشخصية على المستوى النفسي. إن الحياة الروحية، وخاصة في هذه الأيام، لا تعني الاستغناء عن المجهود النفسي، والجهد المخلص نحو معرفة الذات ودوافعنا. لا سيما في ظل ما نلاحظه أحيانًا من خلط مُرعب بين «التخلي عن الأنا» أي التوقف عن التماهي معها، وبين «قتل الأنا». لأن التخلي عن الأنا لا يعني قتلها ولا إلغاء الشخصية والشعور بالفردية التي تتأسس عليها تلك الأنا. يوجد مثل هذا الخلط عند بعض البوذيين الجدد الغربيين، ولكننا نجده أيضًا في تيار كامل خاص بنوع من الزهد المسيحي يتأسَّس حول «إزدراء الذات» ويشجع على كراهية الذات في سبيل محبة الله، وعلى ممارسات الإهانة والإذْلال الذي يهدف إلى كسر الأنا ومحوها. ولا يمكن لمثل هذه الممارسات إلا أن تسبب تأثيرًا عكسيًا للهدف المأمول. ألا يُقال عن الراهبات الينسينيات[1] في دير بور روايال،

(1) نسبة إلى الينسينية Jansénisme وهي حركة دينية نشأت في القرن السابع عشر،

واللاتي يتبعن هذا النوع من الممارسات إنهن «نقيّات كالملائكة لكنهن مغترّات بأنفسهن كالشياطين».

أصررت بعد رحيلي عن الدير على العمل على نفسي وعلى مشاعري ومعتقداتي. القيام إجمالًا بعمل فردي، كنت بحاجة لأعرف نفسي وأفهمها. وبعد تحليل نفسي وعلاجات أخرى ساعدتني على تكويني من جديد، تمكنت من متابعة طريق روحي لكن على أسس أكثر صلابة وأكثر نضجًا. وإلى جانب العمل العلاجي، كنت قد حظيت بحياة عاطفية طوَّرتني، وبعد ذلك بقليل حظيت باعتراف اجتماعي جاءني من وظيفتي، الأمر الذي أراحني وطمأنني. واليوم، يسمح لي الجمع بين هذه الجهود بالتخلي بشكل أفضل عن الأنا، وعدم السعي من دون توقف إلى اعتراف إضافي بي، وسأقولها صراحة: «عدم التفاخر» والبقاء مُتبصِّرًا. لكني أصر، لم يكن ذلك ممكنًا إلا في ظل التكوُّن الجيد للأنا خاصتي وتنميتها بشكل أفضل وفي ظل معرفتي بجوانبي المظلمة. من دون حب، ومن دون الاعتراف بي، ومن دون بذل جهد لكي يصفى تفكيري، ربما كنت سأظل أحيا مُعتمدًا على نظرة الآخر التي تُقرّ أو تُدين. تحقق الفرح الكامل الذي يسكنني الآن نتيجة لهذا العمل الطويل

بصفة خاصة في فرنسا، استجابة لبعض التغييرات في الكنيسة الكاثوليكية والاستبداد الملك.، يُنسب اسمها لأسقف إيبر Ypres، كورنيليوس جانسن Cornelius Jansen، تبنت أفكارًا متشددة وعارضت السلطة البابوية وأحيانًا السلطة السياسية. انظر: «معجم الأديان، الدليل الكامل للأديان العالمية»، تحرير جون ر. هينليس، ترجمة هاشم أحمد محمد (القاهرة، المركز القومي للترجمة، 2010)، ص.352 (المترجم).

من التحرر ومن المشاركة، من الانفصال والوصل من جديد، من استسلام ومن قبول للحياة التي أعيشها منذ ثلاثين عامًا... والطريق لم ينتهِ بعد!

يمكن أن نحبط أنفسنا ونقول إن بذل مثل هذه المجهودات للوصول إلى مصدر للفرح الدائم أمر ممل جدًا، وإن الحياة لا تسير على نحو جيد بسهولة، وهي شاقة جدًا وتتطلب التزامًا. وكان من الأسهل جدًا أن يُمنح لنا الفرح بشكل فوري بدلًا من القيام بهذا الجهد من الاشتغال على النفس للعمل على ترقيتها حتى تبلغ الفرح الكامل. وسنرى في الفصل الأخير من هذا الكتاب كيف أن الفرح الكامل قد وُهب لنا في الواقع لحظة ميلادنا. وهو يُدعى فرح الحياة. وكما أشار عن حق الفيلسوف كليمون روسيه Clément Rosset[1]: «يجد الفرح الدائم جوهره في الفرح بالحياة، وفيه فقط»[2]. ولأننا بكل بساطة فقدنا هذا الفرح الأصلي لا بد أن نقوم بهذا الجهد من الانفصال والوصلِ من جديد، ومن الرضا. فرح الطفل بالحياة هو الفرح الكامل. فرح الطفولة المُستعاد هو ما يشعر به القديس أو الحكيم. لكن ما من شيء بوسعه هذه المرة أن يجعله يختفي لأنه صار فعّالًا وواعيًا.

(1) فيلسوف فرنسي ولد عام 1939 طوّر فلسفة لقبول الواقع كما هو عن طريق الفرح. (المترجم).

(2) Clément Rosset, La Force majeure, Minuit, p. 21.

7

فرح الحياة

لو صارت روحنا، للحظة واحدة، مثل وتر يهتز وتتردد أصداؤه من الفرح بالحياة، فلا بد حينها أن يمتد الزمن فلا ينتهي أبدًا حتى يكتمل هذا الحدث الاستثنائي[1].

نيتشه

(1) Friedrich Nietzsche, Fragments posthumes.

الفرح بالحياة كان هو عنوان الجزء الثاني عشر من السلسلة القصصية «روجون - ماكار» Rougon–Macquart لإميل زولا، وفيها نرى بطلتها وتُدعى بولين، التي صارت يتيمة وهي في العاشرة من عمرها، تغادر باريس إلى قرية آمو في بونفيل حيث يعيش آل شانتو وحيث ستكون لهم الوصاية عليها. يروي زولا: «أشاع وجود بولين الفرح في البيت منذ الأسبوع الأول. طبيعتها الجميلة الحصيفة وابتسامتها الهادئة لطّفتا من المرارة الخانقة حيث يعيش آل شانتو». وكانت ترغب أن ينتقل فرحها بالحياة إلى الآخرين. هو في نظرها: «حب للحياة التي يزداد ضياعها يومًا بعد يوم». ثم يتابع واصفا ذلك الفرح بأنه: «الحياة المقبولة، الحياة المحبوبة بما فيها، من دون اشمئزاز أو خوف، الحياة المرحَّب بها حيث يصدح نشيد العافية». ومع ذلك فإن حياتها لم تكن سهلة: هجرها حبيبها، أُجبرت على مساعدة زوجته، وورثت مهام غاية في الوضاعة، لكن هذا لم يحد أبدًا من سعادتها. وأجابت ذات مرة عن سؤال طرحه عليها عجوز حول سبب فرحها بالقول: «أحاول أن أنسى نفسي، خوفًا من أصير حزينة، وأفكر في الآخرين فيشغلني ذلك ويجعلني أصبر على الضرر».

نلاحظ مثل هذا الفرح الفوري والطبيعي والتلقائي عند الأطفال، فقبل أن يبدأوا في تعقّل الأشياء، وقبل أن يعتريهم القلق ثمة مرحلة من مراحل الطفولة لا تكون الذات قد تكوَّنت على نحو قوي، ولا يكون الذهن أيضًا قد اكتمل بناؤه. في هذه المرحلة، يرتبط الطفل الصغير بحدسه وباللهو الخاص به ولا يكون أسيرًا لصورته، ويواصل الشعور في هذه المرحلة كذلك بالأفراح الخالصة و«يغرق» في التشارك مع الآخرين ومع العالم. وبالتقدم في العمر، ومع التربية وتطور المخاوف والأحزان، تتلاشى هذه الحالة تدريجيًا ثم تختفي. وسريعًا جدًا، وأسرع فأسرع في أيامنا هذه، تنمو الأنا، وتعتري الطفل خشية فقدان القدرة على المواجهة وعلى التنافس وعلى الصراع وعلى السيطرة. ويرى - في الوقت نفسه - قدرته على الاندهاش والفرح الكاملين تتلاشى.

وكان المعلمون الطاويون على حق حين اعتبروا أن نموذج الحكيم لا يتجسَّد فقط في العجائز، بل يمكن أن يتجلَّى أيضًا في حالة الطفل الذي لا يزال يحيا في البراءة، وفي تلقائية الحياة وفي الحرية في ما يخص علاقته بذاته وبذهنه، الطفل الذي يعيش إذن في الفرح الخالص. ففي نظره كل شيء بسيط وكل شيء واضح. يقر يسوع، مثل المعلمين الطاويين، بحكمة الطفولة هذه حين وجَّه كلامه إلى أولئك الذين رغبوا في إبعاد الأطفال حتى لا يشوّشون على عظته: «إِنْ لَمْ تَرْجِعُوا وَتَصِيرُوا مِثْلَ الأَوْلاَدِ فَلَنْ تَدْخُلُوا مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ»[1].

---

(1) إنجيل متى 18: 3. (المترجم).

الحكماء أو القديسون الذين أتيحت لي فرصة لقائهم، وأثروا فيَّ بشدة، يشبهون دومًا الأطفال. كانوا يتنفسون فرح الحياة، ويضحكون لأدنى سبب، ويحبون المشاكسة. قابلت الدلاي لاما اثنتي عشرة مرة وفي كل مرة أفكر: هذا الرجل الذي يحمل على كاهليه كل آلام شعب التيبت يعيش دائمًا في الفرح ويقهقه ضحكًا كل دقيقتين... وهو الأمر الذي يُغضب عددًا كبيرًا من المثقفين الباريسيين ويعتبرونه سخافة! وكنت قد التقيت رهبانًا بيندكتيين مسنّين ونُسَّاكًا مسيحيين لا يتوقّفون هم أيضًا عن الضحك، في فرح طفولي يتناقض مع تقدمهم في العمر. تعد هذه من دون شك واحدة من فضائل الشيخوخة، عند أولئك الذين وافقوا على ترك السيطرة على وجودهم، واعترفوا بهشاشتهم وحاجتهم إلى المساعدة في حياتهم اليومية. في الغالب، هم يعودون أطفالًا من جديد ويعيشون فرح الحياة.

ذكرت أبي أكثر من مرة في ثنايا هذا الكتاب وهو الآن يقترب من التسعين من عمره، هو رجل كان لديه العديد من المسؤوليات المهنية وأراد لفترة طويلة السيطرة على حياته بكل ما فيها. ووافق -في الوقت الحالي- على قيامنا برعايته ومساعدته. لا أتذكر أنني رأيته من قبل في مثل هذه الحالة من الصفاء والسرور، ولم أره من قبل يعقد مع أقربائه علاقات جيدة جدًا كما يفعل الآن. لم يعد الرجل الذي يسيطر، والذي يُربّي ويوجّه، ولكنه صار يحتاج إلى الآخرين وإلى مشاركتهم. جعلته الهشاشة التي أقر بها أكثر صفاء وأكثر فرحًا. كان قد أمضى فترة طويلة من حياته وهو يرغب في التأكيد على ما يحمله من قيمة. وفي الوقت الراهن هو يعيش فقط في حالة ارتباط مع الغير، في دفء طبيعي مصدره القلب.

لكن فرح الحياة ليس امتيازًا للأطفال، أو الحكماء الذين عادت إليهم روح الطفولة. في قرية أوت- ألب حيث قضيت -أثناء طفولتي- كل إجازاتي، رأيت فلاحين يكدّون في الحقول والفرح لا يبرح شفاههم وعيونهم. لاحظت هذا الفرح خصوصًا حين كنت أسافر خارج الحدود الأوروبية. اكتشفت ذلك لأول مرة في سن العشرين حين سافرت إلى الهند. ولشهور عدة، حاملًا حقيبتي على ظهري، جبت البلد بالأتوبيس أو بالقطار بعيدًا عن الطرق السياحية. توقفت في عدد من القرى الصغيرة، مدقعة الفقر، حيث بالكاد يجد سكانها ما يأكلونه، وحيث يعيش المحظوظون منهم، في غرفة واحدة يتكدس فيها خمسة أو ستة أشخاص من دون أي رفاهية. تصورت أن العوز يُعذّبهم لكنهم كانوا على العكس فرحين طوال الوقت. في الحقول، تكد النساء لساعات وتتخلل القهقهات أحاديثهن. وفي المساء، تستقبلني العائلات في تألق. كنت مذهولًا: كانوا جميعًا فرحين من الصباح إلى المساء ومن المساء إلى الصباح. لم يكونوا يفكرون مطلقًا في المستقبل ولا في ما سيحمله اليوم التالي الذي ينتظرون قدومه، ولا في أي تغيير محتمل للحياة، ومع ذلك، لم يكونوا سعداء فقط، بل كانوا يعيشون فرحًا حقيقيًا.

قارنت بينهم وبين العديد من الأشخاص الذين عرفتهم في فرنسا، الذين تتوفر لهم أسباب الراحة ويتمتعون بالصحة لكنهم يجدون مشقة كبيرة في رسم ابتسامة صغيرة على محَيّاهم! فهمت حينها معنى فرح الحياة: إنه استقبال الحياة كهدية والاستمتاع بذلك.

وهكذا، في الغرب في هذه الأيام، نحن في الغالب نستقبل الحياة كعبء يتعين تحمله. نعتبر أنه لم يكن أمامنا خيار كي نولد ونسعى إلى الخروج من ذلك من دون أن نصير شديدي التعاسة. ومع ذلك، ما من سبب آخر لفرح الحياة خلاف فكرة الوجود ذاتها. فليس ثمة شيء آخر بوسعه أن يحقق هذا الفرح مثل توفر أسباب الراحة والنجاح أو حتى الصحة.

خبرت ذلك بشكل صادم حين تواجدت في إحدى مستعمرات الجذام في وسط غابة البنغال شمال كالكوتا، حيث قضيت ثلاثة أسابيع. كانت المستعمرة عبارة عن قرية يسكنها نحو أربعمائة مصاب بالجذام. كانوا رُضّعًا وأطفالًا ومراهقين. ويزورهم فريق جراحي مرة كل أسبوع لكي يبتروا أيادي أو أقدامًا نُخرت وبات من الصعب إنقاذها. ولكن أكثر ما صدمني في هذه القرية هو الفرح الذي ينطلق من كل مكان. كان ذلك مُدهشًا! أتذكر طبيبًا ألمانيا لم يكن يشعر بالراحة مطلقًا في هذه الأجواء. سألني مكروبًا: «لكن لماذا هم فرحون بينما تحدث لهم أمور رهيبة، لم يعد لبعضهم أذرع ولا سيقان، بل وبعضهم فقد ملامح وجهه؟». أغضبه عدم قدرته على الفهم. كان أولئك، على حالتهم تلك، من أفقر البشر وأشدهم مرضًا، يعيشون -بالرغم من كل شيء- في فرح الحياة لأنهم كانوا لا يزالون قادرين على ممارسة الحب والأكل والكلام والوجود. كانوا في حالة من الفرح لأنهم أحبوا الحياة! مرَّ دومينيك لابيير Dominique Lapierre بالتجربة ذاتها وسردها في روايته «مدينة الفرح».

يلاحظ رجلا الدين اللذان عملا في كالكوتا: «بالرغم من اللعنة التي يبدو أنها نزلت عليها، كان هذا الحي الفقير كاتدرائية للفرح وللحيوية وللأمل». عرفت هذا الفرح في أفريقيا، في ظروف مشابهة من الفقر والبساطة. ووجدته من جديد في المغرب حين عبرت الأطلس الكبير والأطلس المتوسط ممتطيًا حمارًا. كان ذلك منذ نحو عشرين عامًا ولم يكن قد بدأ التعامل معها كمناطق سياحية بعد. لم أذهب بعد للقاء الشعوب البدائية في الأمازون أو في بابوا[1] لكنني أشاهد نمط عيشهم دائمًا على قناة فرنسا 2 برنامج فريدريك لوبيز «لقاء على أرض مجهولة» وقد اكتشفتهم من خلاله. وقد لقيَ هذا البرنامج نجاحًا كبيرًا جدًا لأنه يصلنا من جديد بفرح الحياة عبر شهادة هذه الشعوب الذين يعيشون أقصى درجات البساطة لكنهم مَبْهُورون من الفرح.

لنحرِّر مصدر الفرح بداخلنا

«الإنسان حزين لأنه لا يعلم أنه سعيد. ليس أكثر. هذا كل ما في الأمر، هذا كل ما في الأمر! ومن سيعرف أنه سعيد سيصير على الفور سعيدًا» يقول كيريلوف الانتحاري في رواية «الممسوسون» لدوستويفسكي[2] والتي عالجت فكر البحث عن مصدر الفرح[3]. وهذه هي خاصية

---

(1) بابوا: Papouasie دولة تقع في النصف الشرقي من غينيا الجديدة جنوب غرب المحيط الهادي. (المترجم)

(2) تحمل هذه الرواية عنوانًا آخر هو الشياطين وقد نشر دوستويفسكي المجلد الأول منها عام 1871 وصدرت الترجمة العربية كاملة لها عن دار نشر التنوير عام 2014 بترجمة سامي الدروبي.

(3) Dostoïevski, Les Possédés, IIe partie, chap. 1.

مجتمعاتنا الحديثة: لا نكف عن التفكير في ما يجعلنا سعداء في حياتنا اليومية. تقدم مجتمعاتنا الغربية مميزات مهمة: راحة مادية، وتحسين أوضاعنا المعيشية، والتمتع بعناية صحية متكاملة، والحرية في اختيار نمط الحياة وتأسيسها على قيمنا الخاصة. يمثل كل ذلك تقدمًا كبيرًا. لكن من المهم كذلك أن نسجل كيف أننا فقدنا في الغالب فرح الحياة وما يعنيه من استقبال تلقائي للحياة كما هي، وليس كما نريد نحن أن تكون عليه. يعوقنا دومًا ذاتٌ لا تشبع وذهنٌ يتطفل عليها ويريد السيطرة على كل شيء. تتجذر تلك الحالة من عدم الإشباع في مجتمعاتنا ما بعد الصناعية. ويراقب خبراؤنا بكل تركيز مؤشر الاستهلاك ويحبطهم لو فضّلنا التوفير بدلًا من الإنفاق. هذا الإحباط المستمر المتعلق بالاستهلاك يساعد الاقتصاد ويحافظ على النمو. وهو ما يحرص الضغط الإعلاني على إذكَائه بشكل متواصل. سيضعف النظام ويتراجع الاقتصاد لو بحثنا عن فرحنا في أماكن أخرى غير رفوف المحال التجارية. هل رأينا من قبل حملة إعلانية تمدح الحب أو تأمُّل الطبيعة أو انفتاح القلب والفكر، أي تمدح باختصار كل ما من شأنه أن يفرحنا بعيدًا عن نظام البيع والشراء. ولذلك فإن استعادة فرح الحياة تتم، كما رأينا، عبر بذل جهد واع لتحقيق التحرر الداخلي وإعادة نسج علاقاتنا. نريد أن نحيا مدة أطول ونتمنى الخلود بينما يتعيَّن علينا تعلم الحياة على نحوٍ أفضل، وأن ننشد أبدية تتحقق مع كل لحظة نعيشها بشكل حقيقي. ولكننا نفضل الأمن على التحرر الفعلي، والحياة المريحة على الفرح. اندهش مونتاني في القرن السادس

عشر من فرح الحياة العفوي الذي يسيطر على «متوحّشي» البرازيل الذين تم استقدامهم من العالم الجديد والذين كان يتم عرضهم في البلاط الملكي «هم يمضون اليوم كله في الرقص [...] ويستمرون في مثل هذه السعادة بحيث لا يتمنون غير ما تطالبهم به حاجاتهم الطبيعية»[1]. وسجّل مونتاني حين قارن بينهم وبيننا إلى أي درجة نحن «عشوائيون»، فبالرغم من ديننا الذي يُفترض تفوّقه، ومعارفنا، وراحتنا على المستوى المادي، إلا أننا عاجزون عن بلوغ السعادة وفقًا للنظام الطبيعي. لا نتوقف عن البحث عن السعادة بأن نلقي بأنفسنا في العالم الخارجي بينما توجد السعادة داخلنا، في تمام الرِضَا الذي يمكننا أن نحققه من المسرات والأفراح العادية للحياة والتي لا تكلف شيئا لأغلبنا. وفيما بعد بأربعة قرون، زادت الأمور سوءًا، فيحذرنا هنري برجسون: «كلما عشنا في بيئة يهيمن عليها ثقل المادة، وكلما تعقدت هذه المادة بسبب استخدام الآلات التي ابتكرها الذكاء الإنساني، ازدادت حاجتنا إلى «ملحق يضاف إلى الروح»: «العمل الميكانيكي بحاجة إلى عمل صوفي»[2].

فرح الحياة الذي فقدناه، فرح طفولتنا، لا يزال يحيا داخلنا، مثل نبع مدفون في الصخور. مصدر الفرح هذا لا ينضب حتى لو لم ندرك منه إلا بعض الانبجاسات التي لا تظهر إلا في مناسبات معينة. حينما نكون متأهبين نفسيًا أو حين نحقّق تقدمًا ما، تتحرَّك صخرة وتنبجس دفقة من الفرح. الفرح داخلنا، وُهب لنا، لكننا خنقناه،

---

(1) Montaigne, Essais, I, livre XXXI.

(2) Bergson, Les Deux Sources de la morale et de la religion, PUF, chap IV, p. 330.

وسددنا نبعه بأن كدَّسنا صخور الذات والذهن فوقه. يتطلب الطريق نحو أنفسنا ونحو الآخرين رفع تلك العقبات التي شيدناها بأنفسنا حتى نجد من جديد الفرح البسيط، هذا الفرح الخالص الذي مُنحناه بشكل طبيعي. أنماط وجودنا المعقدة، التي يصنعها انتهاز الفرص والخيارات التي لا تنتهي، أفقدتنا بساطة العلاقة مع الحياة.

قوة الرِضَا

يشير كليمون روسيه إلى ما سمَّاه «مُفَارَقَة السعادة». من جهة، ندرك أن الحياة صعبة، وأن المعاناة لا تغيب، وأن حزن فقداننا لمن نعزّهم أمر محتوم، ومن جهة أخرى، تفرحنا حقيقة كوننا أحياء. بمعنى آخر، لا شيء يبرر فرح الحياة. وقد صاغ وودي ألان[1] هذه المفارقة على طريقته الخاصة: «ليست الحياة إلا تتابعًا من المشاكل، لكن الأسوأ من ذلك أن تنتهي تلك الحياة!». وهكذا لا يستطيع الفكر إلا أن يُسجل الطابع المُلغز لهذا الفرح غير المشروط والذي لا يمكن تفسيره على نحو منطقي. الشيء الوحيد الذي بوسعنا فعله، هو أن نأخذ في الاعتبار هذه المفارقة ثم نعيش وفقًا لها أو نرفضها.

في مواجهة الضرر، الألم، لكل معاناة الوجود، باستطاعتنا في الحقيقة استقبال الفرح أو رفضه، نختار أن نكون سعداء أو تُعساء. كنت قد أشرت، عند الحديث عن نيتشه وعن المسلك الخاص

---

(1) وودي ألان Woody Allen كاتب ومخرج أمريكي ولد عام 1935 حاز جائزة الأوسكار أربع مرات وتتميز معالجته السينمائية بالتركيز على البعد النفسي لشخصياته ويعد من أكثر السينمائيين الأمريكيين المعاصرين شهرة.

بالاستسلام، أن الفرح يصاحب حب الحياة، وقبول المصير على نحو تام، وقبول كل ما لا يمكننا تغييره. يكمن الفرح الكامل في هذه «النعم المقدسة» الكبيرة للحياة، في قوة الرِضا. لن نجد الفرح من خلال رفض ضروب المعاناة في الحياة، وإنما بقبولها حين تكون محتومة وبفهم أن بوسعنا أيضًا أن نكبر ونتطور عبرها. نعي السعادة حين نعرف الألم، وتأتي أغلب أفراحنا من حالات التعاسة التي مررنا بها.

يشرح جبران ذلك بوضوح شديد في كتابه «النبي». عندئذ قالت امرأة: حدثنا عن الفرح والحزن. وأجاب: «فرحك هو حزنك بلا قناع. والبئر التي تطفح بضحكك لطالما فاضت بدمعك. وكيف يكون الأمر غير ذلك؟ كلما زاد الحزن حفراً في كيانك زاد الفرح الذي يحرزه الكيان.». ومرة أخرى هذا ما ذكره نيتشه أيضًا: «لو كنتم تشعرون فقط بالمعاناة والاستياء باعتبارهما إحساسين سيئين وكريهين ويتعين محوهما باعتبارهما من عيوب الوجود [...] آآه، أي معرفة إذن فاتتكم بشأن ما يشعر به الإنسان من غِبْطَة، أنتم يا من تملكون أيضًا أرواحًا تعيش في دَعَة وخيرا لأن السعادة والتعاسة توأمان، يكبران معًا أو يظلان معًا صغيرين كحالكم»[1]. وحتى لو رفض نيتشه هذه الفكرة لأسباب أخرى فهي تظل حاضرة في قلب الحكمة الواردة في الكتاب المقدس والأناجيل، كما يذكرنا بذلك عالم اللاهوت البروتستانتي ليتا باسيه Lytta Basset في كتابه الجميل «الفرح المَنيع». «الذين يزرعون بالدموع يحصدون بالابتهاج» يؤكد المزمور رقم 126 وهو الكلام الذي استعاده يسوع تقريبًا من دون

(1) Nietzsche, Le Gai Savoir.

تغيير في هذه التطويبة الشهيرة[1]: «طوبى لَكُم أيُّها الباكونَ الآن فسَوفَ تَضحَكون!»[2]. أولئك الذين وافقوا على الاستمرار في الألم والشك والظلام، الذين تخطوا العقبات وواصلوا التقدم رغم المصاعب بدلًا من محاولة تجنبها، أولئك سيعرفون أكبر الأفراح. ليس بسبب إثابة ربّانية معينة، ولكن بسبب قانون الحياة المُلغز الذي من خلاله يفتح الرِضَا والموافقة على ما يحدث الباب لفرح الحياة.

يفرح الأطفال والبسطاء من الناس لأنهم وافقوا على الحياة كما هي. يتعاملون مع الحياة كما تُقدم لهم، ويعرفون كيف يتلقون ما مُنح لهم ولا يطلبون حياة أخرى غير حياتهم. يفتح لنا الرِضَا الباب لفرح الحياة والذي كان موصدًا أمامنا. لا بد أن نرضى حتى تكون الحياة محبوبة.

أسأل نفسي كثيرًا لماذا يحدث لنا أن نبكي حين نفرح. وأعتقد أن السبب هو أن الفرح يتحقق نتيجة لتجاوز محنة ما: الشفاء التام من مرض طويل، انتصار جاء بعد مجهود مكثف سبّب لنا معاناة شديدة للغاية، لَمّ الشمل بقريب ما بعد أن تعذّر ذلك زمنًا طويلًا. وهكذا، ونحن في عز الفرح، تعبّر دموعنا عن الألم الذي توجب علينا خوضه لتحقيق هذا النصر، ولإقامة هذه الصداقة الباقية دومًا، ولأجل الخروج من وضع خطير. تُمثل هذه الدموع آخر أثر لحزن تم التغلب عليه.

---

(1) التطويبات هي العبارات التي وردت في الأناجيل على لسان المسيح وتبدأ جميعها بكلمة «طوبى». (المترجم).

(2) Luc 6, 21.

الفرح يمنح معنى للحياة وللعالم

في شذراته الفلسفية التي نُشرت بعد وفاته كتب نيتشه هذا النص ذا المعنى القوي عن الرِضَا: «لا يكمن السؤال الجوهري أبدًا في معرفة ما إذا كنا سعداء بأنفسنا أم لا، لكن وكمبدأ، هل نحن سعداء بشأن كل شيء أيًا كان. فمع افتراض أننا قلنا نعم في لحظة ما فهذا يعني أننا قلنا نعم ليس فقط لأنفسنا ولكن للوجود كله. لأن كل الأشياء ترتبط ببعضها البعض، كل شيء له صلة بنا وله صلة بالأشياء. إذن لو صارت روحنا، للحظة واحدة، مثل وتر يهتز وتتردد أصداؤه من الفرح بالحياة، فلا بد حينها أن يمتد الزمن فلا ينتهي أبدًا حتى يكتمل هذا الحدث الاستثنائي، وتكون كل الأبدية في هذه اللحظة الواحدة التي قلنا فيها نعم، راضية وناجية ومبررة ومؤكدة». استعرت ترجمة هذا النص الرائع من الفيلسوف مارتين ستيفنس Martin Steffens الذي وضّحه وعمّقه بطريقة جميلة: «هذه هي قوة الرِضَا الغريبة: يخلق أو يكشف النظام في اللانظام الذي تبدو عليه الأشياء. يحوّل مصير حياة تم تلقيها على نحو سلبي إلى قدر له وجه عذب [...] وأيضًا ليس من قبيل الخطأ القول إن الرِضَا يحررنا مما نكابده. هو يضخم الإرادة البشرية لتوافق أبعاد الواقع، وهو واقع فوضوي دومًا، بدلًا من اختزاله، وجانبه الفوضوي ليوافق هو الأبعاد الصغيرة للإرادة البشرية [...] وبهذا المعنى كل فرح للحياة، كل انْدِماج في الوجود حتى لو كان عابرًا، له طابع كوني».[1]

---

(1) Martin Steffens, Petit Traité de la joie. Consentir à la vie, Poche Marabout, p. 40-43.

خاتمة

حكمة الفرح

باركت العاصفة تَيَقُّظاتي البحرية
وأخف من سِدَادَة من القش رقصت على الموج[1]

رامبو

(1) Rimbaud, Le Bateau ivre.

هل يجب علينا التخلي عن الحكمة؟

قطعًا يلقى موضوع السعادة رواجًا عند عامة الناس لكنه ليس بالشعبية نفسها عند فلاسفة العصر الحديث. وهذه قصة قديمة تعود إلى كانط الذي رأى أن السعادة تصوّر تقدمه المُخيّلة وليس العقل. وهو تأكيد يقبل تمامًا المناقشة ولكنه أصبح عقيدة للفلسفة المعاصرة. ففي حياة جديرة بأن تُوصف بأنها فلسفية يُترك التصور الخاص بالبحث عن السعادة ويسمح فقط بتصور ما هو مأساوي. أما اليوم، فقد فتح التفكير المضاد للسعادة جبهات جديدة: فمن خلال نقد منطقي للغاية أتبنّاه دومًا لسعادة مصطنعة تتأرجح بين شعارات المواد الإعلانية عن وسائل الراحة المادية والنجاح الاجتماعي والوصفات سابقة التجهيز للتنمية البشرية، من السهل تقويض أي سلوك نسعى من خلاله إلى تحقيق السعادة.. ولكن، مع ذلك، لا يُعَدّ هذا المفهوم، الذي انحرف عن معناه بمرور الوقت، مفهومًا هدّامًا. لا يبطل نقد الأيديولوجية المعاصرة للسعادة – التي تتأسس على النزعة الاستهلاكية والنرجسية والمدعومة بتوجيه أمر،

عبثي وصادم، لو امتثلت له تصير سعيدًا- مشروعية طرح السؤال الجوهري الذي تهتم به التعاليم الحكيمة منذ خمسة وعشرين قرنًا: هل يمكن أن نبلغ فرحًا أو سعادة عميقة ودائمة في هذهِ الحياة الدنيا؟

يعتقد أغلب الفلاسفة المعاصرين باستحالة الوصول إلى مثل هذا الفرح لأنه غير منطقي. وآخرون منهم يرونه ممكنًا لكنه مُتَعَذَّر في ما يخص الإنسان المعاصر. في الواقع، كما لا نمل من تكرار ذلك دومًا، فلأن هذا الإنسان لم يعد موجودًا في كَون مقدس، ولأنه صار ذا توجّه شديد الفردية، ولأنه بات حسَّاسًا جدًا لكل ما يخص راحته المادية، أوصدت أمامه أبواب الفرح، كما أدركها القدماء، للأبد. وثمة البعض منهم ينكر حتى حقيقة أن بوسع الفلسفة تحقيق السعادة لأي أحد.. ويؤكدون أن الفلاسفة أتباع أبيقور، وكذلك الرواقيون، لم يصلوا أبدًا إلى نموذج الحكمة المثالي الذين دعوا إليه. إذن سبينوزا لم يكن إلا حالمًا مرهَف الحس؟ أما البوذيون والطاويون فقد واصلوا البحث عن حالة من الصفاء لا يمكن للبشر العاديين بلوغها أبدًا.

يذكروننا، عن حق، بأن الفلسفة هي بحث عن الحقيقة والمعنى. بالتأكيد، ولكن هل يتعارض ذلك مع البحث عن الحكمة، وهو ليس إلا بحثًا عن الحقيقة والمعنى من خلال ملاحظة الذات وعبر أخلاق شخصية تُطبق في الحياة؟ أما أنا وخلافًا لهؤلاء المتشكّكين، اقتنعت بأن الحكمة تظل هدفًا أساسيًا للفلسفة. يمكن استخدامها أيضًا من خلال تطبيقات معاصرة -مثل العلاج النفسي- أو يمكن أن تأتي من أماكن أخرى، كتطبيقات الحكمة الشرقية. وعلى هذا النحو

لن تزداد إلا ثراءً واتساعًا. وسيظل سبينوزا في نظري الفيلسوف الذي أجاد استخدام الجهد العقلاني في التفكير في نمط من الوجود والعيش فيه، وهو نمط تتحقق فيه السعادة الشاملة والدائمة، والذي أطلق عليها الغِبْطَة. تمثل حياة وأفكار سبينوزا الرد الوحيد على أولئك الذين يؤكدون أن الفلسفة لا تسهم أبدًا في تحقيق السعادة، وأن الحكمة لم يتم تطبيقها فعليًا أبدًا ويتَعَذَّر بلوغها على الإنسان المعاصر.

سبينوزا فيلسوف العصر الحديث تفوَّق على المعاصرين! كان حداثيًا لأنه كان جريئًا ومبتكرًا وكان - كما رأينا- شديد الوضوح والنقد فيما يخص الأفراح الزائفة والسعادة الوهمية التي ينشدها البشر. كان حداثيًا لأنه فهم، قبل فرويد، أن أهواءنا هي التي تحركنا وأنه من دون مراجعة واضحة لعواطفنا اللاواعية لن تكون الحرية إلا مفهومًا عبثيًا.

كان حداثيًا، لأنه أكد التفرّد الجذري لكل شخص، ولأنه تابع بحثًا صادقًا عن الاستقلالية: فالفاعل المستقل، في نظره، ليس فقط من يفكر ويتصرف من تلقاء نفسه ولكنه من يفكر جيدًا ويتصرف بطريقة صحيحة. هو إذن مفكر الحرية الكاملة، سياسية وداخلية.

بل هو كان ما بعد حداثيًا، لأنه كان عقلانيًا بامتياز وفي الوقت نفسه كان مقتنعًا بأن العقل وحده لا يكفي لجعلنا سعداء، فهو يحتاج إلى دعم من الحَدس وإلى أن يستند على قوة الرغبة.

الحكمة، حتى لو كانت تتطلب التزامًا، ومن دون شك لأنها

تتطلب التزامًا، فهي تتأسس على العقل وتؤكدها التجربة، فستصمد أمام الصيغ الأكاديمية وأمام سخرية أولئك الذين لا يحاولون أبدًا الاقتراب منها.

سيُفهم من قراءة هذه الصفحات أن تفكيري في مسألة الفرح إنما هو نتيجة طريق طويل كان ممتلئًا بالعقبات أتاح لي إعادة اكتشاف فرح الحياة. هل معظم من يرفضون كل فكرة عن السعادة أو عن الفرح الدائم، تبنّوا ذلك التوجه لأنهم حُرِموا بكل بساطة من السعادة والفرح؟ لاحظ مونتاني أيضًا أن أولئك الذين يجدون صعوبة كبيرة في الشعور بما يكفي بأفراح الحياة العادية هم المفكرون، والعلماء، والأساتذة، وهم أولئك الذين يحيون وسط الأفكار أكثر مما يحيون وفقًا لمتطلبات أجسادهم وحياتهم الفعلية: «رأيت في زمني مائة حرفي، ومائة من العمال ممن هم أكثر حكمة من رؤساء الجامعات وأنا أرغب بشدّة أن أكون مثلهم»[1].

لم يكن إذن السؤال الذي شغلني هو هل توجد آراء وتصورات حكيمة أم لا، هل هي ممكنة أم لا، ولكن بالأحرى أي طريق للحكمة يتوجب علينا أن نسلكه؟ وفي الواقع ثمة نوعان من الحكمة، طريقان كبيران من البحث يُفترض أن يقودا نحو سعادة حقيقية ودائمة. يهدف الطريق الأول إلى تحقيق الطمأنينة وغياب الاضطراب والصفاء، وهو النمط الذي ينشده الأبيقوريون، والرواقيون والبوذيون وحتى لو لم يقمع المَلَذَّات، ويتطلب هذا الطريق حياة أكثر تَقَشُّفًا. ولهذا

---

(1) Montaigne, Essais, II, 12.

ليس مستغربًا أن يكون المسار المثالي الخاص بالبوذية هو مسار الرهبانية وأن يمدح الرواقيون والأبيقوريون نمط الحياة المتزن والمعتدل للغاية. وجميعهم أكدوا أيضًا على قوة الإرادة للوصول إلى الحياة السعيدة.

ينشد الطريق الثاني للحكمة بلوغ الفرح الكامل أكثر من غياب الاضطراب أو الصفاء. وهو لم يهتم كثيرًا بقمع الأهواء والغرائز ولكنه عُنيَ بتحويلهما من أجل زيادة الفرح. وهو لا يدعو إلى نموذج مثالي من النبذ ولكنه يطالب بالانفصال، أي الحياة بفرح في العالم من دون عُبُودِية للمَلَذَّات وللممتلكات المادية. هو يعتقد أكثر في قوة الرغبة والفرح المرتبط بالإرادة لبلوغ الحكمة، أي الوصول إلى الفرح الكامل الذي ما من شيء بوسعه القضاء عليه، وهو الأمر الذي يمثّل طريقة أخرى للحديث عن السعادة. وهو الطريق الذي دعا إليه، وبطريقة جد متنوعة، الطاويون وكذلك يسوع ومونتاني وسبينوزا.

أنشد الحكمة منذ كنت مُراهقًا. وباختياري للرهبانية وأنا في سن العشرين، سلكت الطريق الأول، طريق الزهد. وفهمت أنه لن يكون بوسعي التقدم كثيرًا على هذا الطريق، الموحش جدًا والشاق للغاية بالنسبة لي، وحيت لم يلحّ عليَّ كثيرًا الدافع لتحقيق حياة بطولية. وهكذا اخترت الطريق الثاني: حكمة الفرح. طريق له بُعد بشري، ملائم أكثر لنقاط قوتي وجوانب ضعفي. طريق يقترب لا ريب في ذلك من حيواتنا المعاصرة. طريق يرتكز على فهم ومعرفة الذات، وتحويل الرغبة والانفصال عن الروابط، والمرونة والاستسلام والالتزام في المجتمع.

يقتضي هذا الطريق أيضًا التعامل بطريقة مختلفة تمامًا مع مسألة الألم، والهشاشة والمعاناة، والتي ترجعها الحكمة إلى غياب الاضطراب. تميل إرشادات وتعاليم الحكمة المتعلقة بالاطمئنان إلى إلغاء أو تقليل الرغبة لتجنّب المعاناة. وهكذا تؤدي إلى نبذ وتقليل المَلَذَّات والحد من العواطف. تهدف حكمة الفرح، على العكس، إلى تحمل ثراء وكثافة الحياة العاطفية والمرتبطة بالرغبات تمامًا وتقبّل المعاناة باعتبارها ملازمة لها. وحتى لو ارتبطت رغباتي بأفكار حقيقية، وحتى لو كنت أحب شخصًا جيدًا في نظري، فإن هذا الشخص يمكن دومًا أن يهجرني أو يمكن أن يموت. ولحمايتي من مثل هذا الانفصال، فلن أخفِّف من حبي لهذا الشخص، بل على العكس تمامًا سأحبه قدر استطاعتي، وفي الغالب من دون رغبة في تملّكه، أو من دون تعلق عاطفي ولكن بتحمل خطر انفصال محتَمَل عنه. ولو حدث ذلك يومًا، سأعاني، وسأبكي، وسينجرح قلبي لكن لن يضعف حبي لهذا الشخص وللحياة. سيكون حبي للحياة حاضرًا دومًا ويمكنني الاتكاء على ذلك للخروج من محنتي. وأكثر من ذلك، هذا الحب، لو كان حقيقيًا، يكون قد بلغ شكلًا من الكمال يمنحه طابعًا أبديًا: فلا يكون بوسع شيء ما أو شخص ما أن يمحوه أو يمحو الفرح الذي تحقَّق في الحياة وكان هذا الحب مصدره. كل الكائنات التي أحببناها، حتى لو كان غيابها عنا مؤلمًا سيظلون يحيون داخلنا. ليس بطريقة متخيّلة كمحاولتنا الإبقاء من دون جدوى على حضورهم المادي، ولكن بطريقة حقيقية، عبر عاطفة الفرح الفعال التي أوجدها الحب. في كتابه البديع «فن الفرح» L'Art de la joie، الذي يظل مع الأسف غير معروف على

نحو جيد، حاول الفيلسوف نيكولا جو أن يصيغ تصورات حكيمة عن الفرح تركز بشكل أساسي على بعده الخلّاق والفني. لكنه كتب أيضًا صفحات متعمقة جدًا عن الألم والموت أتفق معه فيها تمامًا. وهكذا يقول بشأن موت المحبوب: «سيستمر من يعتنق الحب، بعد إضفاء الروحانية عليه كما يقول نيتشه، في الفرح حتى لو غاب سببه، بسبب طبيعتنا كبشر يفنون. ليس لأننا نسر بموت المحبوب لأن سيكون ذلك من ضروب العبث، والكل يتفق على ذلك، ولكن لأن الحب يؤكد سلطانه على الموت. يعرف الحب بجوهره (الحب كعاطفة) حين يصمد بغض النظر عن سببه الخارجي. المحب الذي يُحرم من محبوبه يُحرم من الحب كعاطفة (أو هوى)، وهو يعاني بسبب غياب الحكمة الكاملة، ولكنه يجد في السياق نفسه الحب كعاطفة يمكنه أن يتجاوز معاناتها. سأستمر في حبك رغم موتك، يعلن المحب الكبير لأنك أنت الحب ذاته. يدل الندم والعَوِيل على فقدان الحب الذي لم يستطِع أن يتحوَّل إلى جوهره الخاص كما تشترطه الحكمة. يتحقق الحب تمامًا، بتحوله إلى حالة من المثالية وبتخلصه من العوز، في فكرة الفناء عبر تجربة الفرح»[1].

وكما يلاحظ نيكولا جو أيضًا، هذه الحكمة السبينوزية بامتياز تتشابه مرة أخرى مع حكمة المسيح. ولنفكر إذن في حواره الرائع مع السامرية حول الحب: امرأة كان لها خمسة أزواج وتعاشر رجلًا ليس زوجها. ولهذه المرأة -العاطفية، المُحبّة دومًا ولكن التي تحصر نفسها في البُعد غير الفعال للحب، الذي لا يرتوي أبدًا-

---

(1) Nicolas Go, L'Art de la joie, op. cit., p. 120.

يوضح يسوع حقيقة الحب الفعلي كعاطفة من الفرح الفعال الذي يبلغ بُعدًا من الكمال، مع ما يعنيه ذلك من أبدية. وهكذا يؤكد وهو يقارن بشكل متواز بين الحب وماء البئر التي جاءت تستقي منها: «كُلُّ مَنْ يَشْرَبُ مِنْ هذَا الْمَاءِ يَعْطَشُ أَيْضًا، وَلكِنْ مَنْ يَشْرَبُ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي أُعْطِيهِ أَنَا فَلَنْ يَعْطَشَ إِلَى الأَبَدِ، بَلِ الْمَاءُ الَّذِي أُعْطِيهِ يَصِيرُ فِيهِ يَنْبُوعَ مَاءٍ يَنْبَعُ إِلَى حَيَاةٍ أَبَدِيَّةٍ».[1]

قد يزعجنا حديث مثل هذا حول الحزن المرتبط بالموت خصوصًا لو كنا نجد صعوبة في تجاوز حالة من الاختلال الشديد، أو عند وفاة عزيز علينا. مرة أخرى، لم يكن بوسعي كتابة مثل ذلك لو لم أكن أنا نفسي قد مررت بمثل تلك الحالة.

عشت أكثر من قصة حب قويّة، وعرفت حالات من الاختلال العاطفي الشديد كانت مؤلمة في حينها. لكن، بتجاوز الندم والآلام المرتبطة بالبعد غير الفعال والعاطفي من العلاقة، كنت أجد دومًا مع رفاقي القدامى علاقة متميزة مصحوبة بفرح عميق سببه لقاؤنا معًا من جديد. حين نحب شخصًا ذلك الحب الحقيقي، يصبح هذا الحب، في جوانبه الحقيقية، أبديًا، ولن يختفي أبدًا أو يتحول إلى كراهية. عرفت أيضًا الكثير من فترات الحداد وتأثرت أيما تأثير بفقداني مؤخرًا صديقة عزيزة عشت في صحبتها ستة أعوام وماتت في ظروف مأساوية. وحين علمت الخبر، دمّرني في البداية عنف الصدمة. وللوهلة الأولى، لم أنجح في التوقف عن البكاء وتجاوز

(1) Jean 4, 13-14.

هذا الحزن العَمِيق. ثم، شيئًا فشيئًا، شعرت بفرح صغير مُخبّأ في قلبي لا يكف عن إرسال شعاعه حتى تفوّق على الحزن. فرح الإحساس أن حبنا، في جوانبه الأكثر نقاء وصدقًا، لا يزال حاضرًا وللأبد. أعاني قَطعًا من غيابها المادي ومن أنني لن أراها متجسّدة أمامي مرة ثانية أبدًا. ولعدة شهور، كان الدمع يترقرق في عيني من دون سبب. ثم حل الفرح محل الدموع بشكل نهائي. هذه الصديقة الغالية جدًا ستظل حية دومًا في قلبي. واختفت كذلك الأحزان المرتبطة بالأهواء الحزينة التي عرفتها علاقتنا. ولم يبق إلا الحب الحقيقي وعاطفة الفرح الفعال المصاحبة له.

وينسحب ما يصحّ بشأن المعاناة الداخلية أيضًا على الألم الموجود في العالم. وعلى العكس من بعض تصورات الحكمة الخاصة بالطمأنينة - والتي تميل إلى الانسحاب من العالم حفاظًا على سلام الروح - تحثنا تصورات الحكمة المتعلقة بالفرح على الحياة في قلب العالم لنعايش متناقضاته ونحاول أن نصير جزءًا منه لأجل أن نسهم في تغييره. تعني حكمة الفرح الالتزام.

ولأنني أحب الحياة بشدة، كل الحياة، اعتبرها ثمينة للغاية. لأنني عانيت وتجاوزت هذه المعاناة لأجل أن أحوّلها إلى فرح، عرفت ثمن الحياة. ولذلك، لا أكفّ عن الرغبة في بلوغ فرحها الكامل، ليس فقط لإخوتي وأخواتي من البشر ولكن أيضًا لكل الكائنات الحية.

فرح الحياة قابل للتشارك. هو يدعو إلى التعاطف والتقاسم

والتآزر. أما الأهواء الحزينة فتحصرنا في الخوف وتحرِّضنا على الانطواء على أنفسنا، ويحمّس الفرح الفعَّال قلبنا بالرغبة في رؤية الآخرين وهم ينمون ويزدهرون. هو يجعلنا أكثر انفتاحًا، وأكثر جرأة، وأكثر شجاعة، وأكثر تسامحًا، وأكثر انشغالًا بالآخر.

البعض يؤكد أن الضرر حين يشتد، كأن يأخذ وجه معسكرات الإبادة على سبيل المثال، فلن تكون ثمة سعادة، ولن يكون ثمة فرح ممكن على الأرض. أما أنا فأعتقد العكس تمامًا. لا تزال السعادة والفرح ممكنَيْن بل هما يمثِّلان واجبًا لكي لا تتكرَّر بعد ذلك مثل تلك المآسي الناتجة عن أهواء تعيسة للإنسان. بل أكثر من ذلك، يمكن أن يوجد الفرح وسط الرعب. تؤكد ذلك العديد من الشهادات المؤثِّرة للغاية للناجين من المعسكرات. ذكرت في خاتمة كتابي عن السعادة رسائل إيتي هيليزوم التي قدمت شهادتها عن الفرح الذي سكنها حين كانت في معسكر الترحيل النازي في ويستربروك في هولندا بعد أن عرفت ما سمَّته «الحياة الداخلية الكبيرة»، وحتى تتجاوز كربها وهشاشتها: «تتمثَّل العقبة الكبرى، كما تقول لنا، دومًا في تصوراتنا عن الواقع وليس في الواقع ذاته [...] ينبغي تحطيم هذا التصور الخاص بالمعاناة»[1]. بل استطاعت أن تعلن بقوة بينما كانت تنتظر بشكل ملتبس ما سيحدث لها بعد ويستربروك في أوشفيتز حيث ستموت في 30 نوفمبر 1943: «يا لجمال الحياة رغم ذلك»[2].

---

(1) Etty Hillesum, «Les Écrits, Journaux et Lettres 1941 - 1943, 30septembre 1942», Seuil.

(2) Ibid., » 24 septembre 1942».

يرى صديقي لوك فيرّي، الذي لا يعتقد في وجود سعادة أو فرح عميق ودائم، أن إيتي هيليزوم مضطربة العقل. أما أنا فأعتقد على العكس من ذلك، أنها بلغت، مثل كثيرين آخرين معها، درجة عالية من الحكمة، وأن مثل هذه الحكمة، التي تبدو صعبة للغاية وتتطلب التزامًا، يمكن أن توجد في أوشفيتز، وحتى بعد أوشفيتز.

لا تحمل حكمة الفرح أي إجابة نظرية عن مسألة الشر، ولكنها تقدم إجابة تطبيقية عبر عدوى تنقل حبّ متأجج للحياة، والتزام تجاه كل الكائنات الحية. ولا ينتج عن هذا الالتزام أي تضحية لأنه لا يرفض ملذات الحياة ولا يطالب بالتوقف عن الرغبة، بل يدعو إلى أن نحمل حجرنا الصغير، المتواضع للغاية، لنساهم به في تشييد عالم أفضل بأن نرفض مقابلة العنف بالعنف، وأن ندعم، على قدر استطاعتنا، الأشخاص المقرَّبين منا والذين يعانون عَوَزًا معنويًا أو ماديًا، وبتسهيل استقبال الأجانب الذين يفرّون من بلادهم المدمَّرة، وبالسعي إلى التخفيف من تلوث أرضنا، وبالاستهلاك الأقل للحوم الناتجة عن تكثيف عملية تربية الحيوانات، وبالالتزام في شبكات الجمعيات التي تشجع على التشارك في الحياة، وبمحاولة تجاوز همومنا اليومية الصغيرة لكي نمنح الآخرين ابتسامة نتواصل بها معهم... إلى غير ذلك من ممارسات تعبّر عن الحب وتصنع الفرح.

يكمن هنا كل المعنى الخاص بحركة «Colibri» التي أسسها بيير رابحي[1]، فمثل الطائر الطنّان الذي يحاول أن يُخمد النيران التي تدمر

(1) جمعية اجتماعية تأسست في فرنسا عام 2007 على يد المزارع بيير رابحي Pierre Rabhi وآخرين من أجل دعم فكرة تأسيس مجتمع يراعي قيم بيئية وإنسانية

الغابة بنقل قطرة صغيرة من الماء بمنقاره، نحاول «القيام بدورنا» في هذا العمل الضخم الذي تتحمل مسؤوليته البشرية لأجل أن نعالج العالم من كل جراحه التي تتسبب فيها كل أهوائنا السيئة: الرغبة في الهيمنة، الجشع، الحسد، الغيرة، الاستعلاء، والخوف.

هذا هو أفضل التزام لتعزيز التحول إلى الفلسفة، الذي ندعو إليه لأجل أن نغيِّر أنفسنا، ولتحويل أهواءنا إلى أفعال، وإلى الانتقال من الأفراح السلبية غير الفعّالة إلى الأفراح الفعالة بقدرتها على تحقيق الخلاص.

هذه هي حكمة الفرح، المستوحاة من سبينوزا ومن الأناجيل، والتي أعتقد فيها، وأميل إليها، وأحاول، بكل أوجه ضعفي وهشاشتي، أن أعيش كل يوم وفقًا لها على نحو أفضل نوعًا ما وأن أنقلها في سعادة.

مغايرة للتوجهات السائدة، وتعني كلمة «Colibris» الطيور الطنّانة. (المترجم).

الفهرس

تمهيد 9

1 – اللذة، السعادة، الفرح 13

2 – فلاسفة الفرح 27

3 – اتركوا الفرح يتفتح 45

4 – أن تصير ذاتك 77

5 – أن تتوافق مع العالم 97

6 – الفرح الكامل 117

7 – فرح الحياة 139

خاتمة: حكمة الفرح 153



قوَةُ الفَرَح

فريدريك لونوار

كلنا ننشد الْفَرَح، بإصرار، لأننا لا نعرفه إلّا في أوقات قليلة. إنه شعورٌ لا يمكننا أن نخترعه او أن ندّعيه. شعور يعرفه المحب في حضرة محبوبه، واللاعب لحظة انتصاره، والمبدع أمام ما صنعت يداه، والباحث لحظة اكتشافه.. إنه إحساسٌ يستولي علينا. إنه قوّة تهزّنا، تغزونا. تجعلنا نتصرّف على نحوٍ قد يبدو غير متوازن: نصرخ، نبكي، نرقص، نرتبك، نتفاخر، نخجل... إنه تجلٍّ لحيويّتنا، إحساسٌ بجمال وجودنا. ما من شيء يجعلنا نشعر أننا أحياء مثل تجربة الفرح.

لكن هل بوسعنا أن نساعد على ظهور الفرح، أو كبحه، أو غرسه في أنفسنا؟ هل بوسعنا أن نجد طريقة نستجلبه بها؟ هل بوسعنا أن نمتلك قوة الفرح؟ ذلك هو مبحثي في هذا الكتاب.

ولكي أنطلق في مثل هذا البحث، استندت إلى الدعم المؤكَّد الذي قدّمته الحكمة شرقًا وغربًا، واستندت إلى فلاسفة كبار وضعوا الفرح في قلب فكرهم مثل سبينوزا ونيتشه وبرجسون، ومن خلالهم سنبدأ طريقنا، وسنسعى لفهم تجربة الفرح من وجهة نظر فلسفية.

لكن لا يمكن أن نواصل هذا المسعى من دون الرجوع إلى تجاربنا الخاصة، ولذلك سأستند أنا أيضًا على حكايتي، وعلى مشاعري ومعتقداتي الشخصية. وسأحاول أن أوضح، وبطريقة ملموسة الطريق لمعرفة الفرح.


ISBN 978-9953-582-78-8


التنوير للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - القاهرة - تونس

تصميم الغلاف نجاح طاهر